Literaturempfehlungen zum 2. Colloquium "Was ist Geist?

Prof. Thomas Metzinger

empfiehlt wissenschaftlich interessierten Menschen:

https://www.philosophie.fb05.uni-mainz.de/arbeitsbereiche/theoretische/mpe/

Ein deutscher Vortrag, der manchen vielleicht gefällt, ist hier:

https://www.youtube.com/watch?v=DhDB-gaDoC4&t=3s

Den Ego-Tunnel kennt ihr ja: https://www.amazon.de/Der-Ego-Tunnel-Philosophie-Hirnforschung-

<u>Bewusstseinsethik/dp/3492305334/ref=sr 1 sc 3?ie=UTF8&qid=1390035142&sr=8-3-spell&keywords=egot+tunnel</u>

Drei weitere Publikationen in separatem Dokument auf der DBU Website zum Colloquium.

Prof. Dr. Klaus-Dieter Mathes

University of Vienna

Faculty of Philological and Cultural Studies

Dept. of South Asian, Tibetan and Buddhist Studies

Coseru, Christian 2012

Perceiving Reality: Concsiousness, Intentionality, and Cognition in Buddhist Philosophy. New York: Oxoford University Press

Mathes, Klaus-Dieter

- 1996 Unterscheidung der Gegebenheiten von ihrem wahren Wesen (Dharmadharmatāvibhāga) (Indica et Tibetica 26). Swisttal-Odendorf: Indica et Tibetica Verlag.
- 2020 "Maitrīpa's Amanasikāra-Based Mahāmudrā in the Works of the Eighth Karma pa Mi bskyod rdo rje." In: Mahāmudrā in India and Tibet. Ed. by Roger R. Jackson and Klaus-Dieter Mathes. Brill's Tibetan Studies Library 44. Leiden: Brill, 269-301.
- 2021 *Maitrīpa: India's Yogi of Nondual Bliss.* Lives of the Masters. Boulder: Shambhala Publications

Olalde, Luidmila 2014

Zum Begriff 'nāmarūpa:' Das Individuum im Pāli-Kanon. Lumbini International Research Institute.

Roberts, Peter Alan 2014

The Mind of Mahāmudrā: Advice from the Kagyü Masters. Boston: Wisdom Publications

Salvini, Mattia 2015

"Language and Existence in Madhyamaka and Yogācāra: Preliminary Reflections." In: *Madhyamaka and Yogācāra: Allies or Rivals?* Oxford: Oxford University Press, 29-71.

Tzohar, Roy 2018

A Yogācāra Budddhist Theory of Metaphor. New York: Oxford University Press

Zhihua Yao 2005

The Buddhist Theory of Self-Cognition. London: Routledge

Meditation als transformative Phänomenologie:

Unsere Erfahrungswirklichkeit studieren

von Nicole Baden

Für die Zen-Praxis ist es am besten, wenn wir bereit sind, eine tiefe Vertrautheit mit uns selbst und der Welt zu entwickeln. Obwohl wir Menschen wunderbare Potenziale haben, nützen große Ambitionen in der Zen-Praxis nichts. Die Meditation entfaltet ihre Kraft, wenn wir für alles was auftaucht, offen sind. Wir leben unser Leben nicht planlos, aber von Augenblick zu Augenblick. Wir lassen uns zutiefst von den Dingen und anderen Wesen berühren, aber wir wissen, dass sich alles ständig verändert. Wir wissen, dass wir letzten Endes nichts dauerhaft festhalten können, nicht einmal uns selbst.

Zen-Praxis beginnt, wenn wir erkennen, dass unsere Erfahrung von der Welt nicht 'die (eine wahre) Welt' ist, sondern einfach unser eigenes Erleben. Wie und sogar was wir wahrnehmen wird von unseren Weltsichten gefiltert und gefärbt. Unsere Sichtweisen zu untersuchen ist ein Weg, auf dem wir, Schritt für Schritt, uns selbst und der Welt näherkommen können.

Ich schreibe "gefiltert", obwohl diese Metapher dem tatsächlichen Prozess nicht gerecht wird: In jedem Augenblick, egal, wo Sie gerade sind, befinden Sie sich inmitten eines Meeres potenzieller Informationen. Einige davon stehen im Vordergrund Ihres Erlebens. Da Sie jetzt gerade diesen Text lesen, kann ich davon ausgehen, dass die geschriebenen Worte; das innere Verstimmlichen dieser Worte; der Prozess des Nachvollziehens und Erfassens; vielleicht der Prozess der Bewertung und Einordnung der erfassten Inhalte; die Haptik des Buches in Ihren Händen; all das, nehme ich an, nimmt im Moment eine vordergründige Stellung in Ihrem Erleben ein. Zwischendurch schießen Ihnen vielleicht Gedanken aus einer vorangehenden oder einer bald-folgenden Situation durch den Kopf. Vielleicht juckt es irgendwo oder Sie bekommen Durst und greifen nach Ihrer Tasse. Kurzzeitig bahnt sich eine neue Information, eine neue Aufforderung, ein neuer Gedanke, ein neues Gefühl oder ein neuer Sinneseindruck den Weg in Ihr bewusstes Erleben.

Während sich im Vordergrund eine kohärente und beschreibbare Situation abspielt, schlummern und flirren Unmengen potenzieller Informationen im Hintergrund. Einige davon prägen Ihre Stimmung in diesem Augenblick, wie vielleicht die Lichtverhältnisse im Raum oder ein einsetzender Hunger. Einige kommen aus Ihrem Inneren, andere aus dem sogenannten Außen. Und einige sind hier, obwohl sie für Ihre Sinne nicht wahrnehmbar sind. Funkwellen, zum Beispiel, die Ihr Handy empfängt. Oder Gerüche, auf die Ihr Hund reagiert.

Wir filtern und trennen Informationen nicht so wie ein Sieb, sondern eher im Sinne einer dynamischen Organisation. So, wie man in der Kamera eines neueren Smartphones einen Fokus scharf stellen kann, während das Umfeld verschwimmt; man kann einen Farbfilter über das Bild legen oder Dinge verzerren; man kann einige Bereiche hell beleuchten, andere verdunkeln; und, abgesehen davon, wählt man natürlich, welcher Bildausschnitt fotografiert wird.

Erst, wenn wir unsere Filter identifizieren, können wir uns von ihnen befreien. Sie geben uns vielleicht Orientierung, aber sie begrenzen uns auch in unseren Möglichkeiten. Es kann hilfreich sein, die folgenden drei Kategorien voneinander zu unterscheiden: Persönlich-biographische Filter, kulturelle Filter und genetisch-biologische Filter.

Die Vielschichtigkeit des eigenen Erlebens studieren

Der persönlich-biographische Filter: Manchmal/oft interpretieren wir Situationen nicht sachlich, sondern eher vor dem Hintergrund unserer biographischen Prägungen. Einige Muster haben sich als tiefe Glaubenssätze in unserem gelebten Leben abgesetzt. Beispiele dafür sind innere

Überzeugungen, wie "Ich bin nicht gut genug"; "Ich muss stark sein", "Ich muss es allen recht machen", "Ich muss mich beweisen"; "Mir geschieht Unrecht"; "Ich weiß es sowieso besser", usw. Einige Menschen sind grundsätzlich skeptisch, andere grundsätzlich leichtgläubig. Wir alle tragen unsere ganz persönliche Zusammenstellung interagierender Konditionierungen mehr oder weniger bewusst mit uns herum.

Wenn wir unsere persönlichen Tendenzen und Wahrnehmungsfilter genauer untersuchen, lernen wir uns selbst besser kennen und können beginnen, sie zu durchschauen. Obwohl es keine 'absolute Wahrheit' für die Wahrnehmung gibt, ist sie dennoch nicht willkürlich. Wenn wir lernen, mit unserer Aufmerksamkeit nah an der sinnlichen Wahrnehmung zu bleiben, Automatismen in unseren Interpretationen und Bewertungen zu unterbinden und durch reflektierte Prozesse zu ersetzen, werden wir spüren, dass unser Denken, Fühlen und Handeln größere Klarheit und Autorität gewinnen.

<u>Unter</u> unseren persönlichen Sichtweisen liegen kulturell geprägte Grundannahmen. Selbst unterschiedliche Strömungen innerhalb einer Kultur mit unterschiedlichen Werten und Überzeugungen teilen normalerweise ein noch grundlegenderes Welt- und Realitätsverständnis. Diese Sichtweisen werde ich weiter unten anhand der Kategorien von Raum, Zeit und Kausalität untersuchen.

Der kulturelle Filter ist viel schwieriger zu sehen, als der persönlich-biographische, solange wir uns inmitten unserer eigenen Kultur bewegen. Erst, wenn wir uns über längere Zeit in eine andere Kultur einleben, können wir Kontraste sehen, die eine Dynamik ermöglichen. In der Zen-Praxis legen wir deshalb Wert auf den Kontakt mit einer Gemeinschaft und einem Praxiszentrum. Der Praxisort kann dann die Funktion einer kleinen Insel inmitten unserer westlichen Kultur einnehmen. Auf dieser Insel können wir eher einen Abstand zu kulturellen Grundannahmen gewinnen und sie neu für uns prüfen.

Der dritte Filter unserer Erfahrungswirklichkeit ist biologisch-genetischer Natur: Wir nehmen nur das wahr, was unsere menschlichen Wahrnehmungsorgane verarbeiten können. Alle anderen Informationen liegen jenseits unserer sensorischen Horizonte.

Wir erleben eine ausschließlich menschliche Welt. Fledermäuse, Bienen, Falken, Gräser, Tiger, Hunde und Katzen leben je in anderen sensorischen Horizonten. Wir wissen nicht, wie komplex und vielschichtig 'die Welt' tatsächlich ist. Wir wissen nur mit Sicherheit, dass sie weit über unseren menschlichen, kulturellen und persönlichen Ausschnitt hinausreicht. Im Hintergrund unserer Wahrnehmung liegen weitere Hintergründe. Sie sind Teil von Allem, auch von uns.

Ein fruchtbarer Boden für die Praxis der Meditation

Das Konzept der Filter impliziert, dass wir eine Wahl in ihrer dynamischen und Informationsorganisierenden Anwendung haben. Welche Sichtweisen und Grundannahmen sind besonders förderlich, wenn wir die Praxis der Meditation kultivieren möchten?

Die Praxis der Meditation basiert auf einer "yogischen Weltsicht" "Yoga" wird hier im Sinne seiner Etymologie von "verbunden" und "Bund" verwendet. Als Praktizierende können wir die Dynamik zwischen unserer westlich geprägten Weltsicht und einer ostasiatisch-yogischen Weltsicht mit einer Kippfigur vergleichen:

Unsere westliche Kultur um die Jahrtausendwende wurzelt im Prinzip in einem Newtonischen Weltbild. Wenn ich dieses Weltbild als 'das Unsrige' beschreibe, geht es mir hauptsächlich darum, in groben Pinselstrichen einen Kontrast herzustellen, mit dem wir phänomenologisch arbeiten können. Es geht mir hier *nicht* um eine nuancenreiche Beschreibung unseres Weltbildes, sondern darum, Positionen aufzubauen, die wir in unserem tatsächlichen Erleben spürbar einnehmen können. Mit dieser nun folgenden Beschreibung - unserer westlichen Weltanschauung und der yogischostasiatischen - versuche ich, Konturen sichtbar zu machen, so dass wir uns von der einen in die

andere hinein, kippen" können. Wir können uns die Unterschiede anhand des jeweiligen Verständnisses von Raum, Zeit und Kausalität genauer anschauen:

Raum, Zeit und Kausalität in der westlichen Kultur

In der westlichen Kultur behandeln wir Raum wie einen Container. Dinge sind *im* Raum. Der Raum selbst ist leer und bleibt derselbe, unabhängig davon, welche Dinge ihn bevölkern. In unserer Vorstellung, zum Beispiel, bleibt der Raum eines Hörsaals derselbe, auch wenn wir aufstehen und ihn verlassen. Hier geht es nicht nur um unser Raumverständnis, sondern auch um unser Raumempfinden, das im Alltag wahrscheinlich meist im Hintergrund unserer Wahrnehmung liegt.

Zeit ist in unserem Weltbild die chronologische, lineare Uhrenzeit. Sie verläuft von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft und selbstverständlich ist sie nicht umkehrbar.

Raum und Zeit empfinden wir als zwei unterschiedliche Dinge. So ist die Aktivität des Raumes auch nicht Teil des Raumes, sondern etwas, was im Raum geschieht, während der Raum unberührt davon derselbe bleibt.

Was die Kausalität betrifft, so hat die Metapher des Universums als großes Uhrenwerk noch immer einen recht großen Einfluss auf unsere Denkstrukturen. Auch wenn wir wissen, dass die meisten Dinge mehr als eine Ursache haben, so glauben wir doch, dass es so etwas gibt wie eine Hauptursache. Wir fragen "warum" und geben uns meist mit einem guten Grund zufrieden.

Egal, wo Sie nun sitzen, während sie diesen Text lesen: Können Sie dieses Raum-Zeit-Kausalitätsverständnis nachempfinden? Wenn ja, dann können Sie nun schauen, ob die folgenden Ideen einen spürbaren Unterschied in Ihrem Erleben hervorrufen können.

Raum, Zeit und Kausalität in einer yogischen Kultur

Ich bin Raum. Alle Dinge *sind* Raum. Raum ist nicht getrennt von den Dingen, sondern die Dinge schaffen den Raum. Was jetzt hier geschieht ist Raum.

Jeder Augenblick dieses Jetzt-Hier-Seins ist einzigartig und wird niemals wiederkehren. Zeit ist die Aktivität des Raumes. Zeit, Raum und 'Sein' (mein Jetzt-Hier-Sein) sind die einzige Realität, die es gibt. Es gibt nichts außerhalb dieses Augenblicks.

Und: Alle Dinge haben zusammengearbeitet, um diesen Moment hervorzubringen. Meine Eltern, meine Großeltern, meine Freunde, mein gesamtes Leben hat mich hervorgebracht, so wie ich jetzt hier bin. Das Papier ist nicht getrennt von den Bäumen, aus denen es hergestellt wurde und nicht getrennt von der Aktivität der Menschen, die es hergestellt haben. Die Bäume enthalten die Sonnenstrahlen, den Regen und den Boden und alles, was sie hat wachsen lassen ... Wo sollen wir eine Grenze ziehen? Was gehört in diesem Augenblick nicht dazu?

In diesem Weltbild gibt es keine Grenzen. Mit jedem Atem, zum Beispiel, atmen wir ein Molekül von Cäsars letztem Atemzug ein. (Basierend auf der Annahme, dass sich sein letzter Atemzug in den vergangen 2000 Jahren gleichmäßig über den Planeten verteilt hat).

Auch, wenn wir keine Wahrnehmungsrezeptoren haben, um dieses Molekül zu identifizieren, und auch wenn dieses Molekül keinen sensorischen Marker hat, der es von anderen Molekülen unterscheiden würde, so ist es doch Teil dieses Augenblicks. Wir müssen es nicht identifizieren können, damit es Teil sein kann. Es genügt, wenn wir in unserem Empfinden keine Grenzen ziehen.

In einer yogischen Weltsicht gibt es das Bild von Indras Netz: Das gesamte Universum ist ein riesiges Netz. In jedem Knotenpunkt sitzt ein glasklares Juwel, das jedes andere Juwel des Netzes spiegelt. Wenn sich an einem Ort des Netzes etwas verändert, dann verändert sich alles - zumindest ein bisschen.

Dieses Weltbild ist geprägt von Komplexität und Unvorhersehbarkeit.

Wir können uns in dieses Weltbild hinein'kippen', wenn wir zum Beispiel mit Wendesätzen arbeiten wie "Raum verbindet" (statt der Vorstellung, das Raum die Dinge voneinander trennt). Oder, wenn wir auf dem Weg zur Arbeit sind und bemerken, dass unser Empfinden des Augenblicks vom "nochnicht-da-sein" geprägt ist, können wir uns daran erinnern, dass wir zwar einerseits "noch nicht da sind", aber gleichzeitig auch "jetzt-hier sind". Schritt für Schritt! Statt in die Zukunft zu gehen (lineare Zeit) können wir die Zukunft in ihrer Unvorhersehbarkeit auf uns zukommen lassen (yogische Raum-Zeit).

Die Implikationen dieser Kippbewegung sind vielschichtig. Welche Weltsichten wir in unseren Handlungen manifestieren und reproduzieren ist vielleicht eine der grundlegendsten Entscheidung unseres Lebens.

Die Meditationspraxis im Sinne der ostasiatischen Lehren entfaltet sich anders und kraftvoller in einem Geist, der entsprechend dieser hier angedeuteten 'yogischen Sichtweisen' strukturiert ist. Sie basiert auf diesen Annahmen und führt uns gleichzeitig auch in diese 'yogische Welt' hinein. Sie ist zugleich der Samen und die Frucht dieser Welt.

Im Raum unserer Potenziale leben

Die vorangegangenen Ausführungen sind eine Beschreibung für einen fruchtbaren Boden der Meditationspraxis. Nun bleibt die Frage, wohin die Reise gehen soll. Woran können wir uns in unserer Entwicklung orientieren? In der Zen-buddhistischen Praxis antworten wir darauf mit den vier wichtigsten Potenzialen der menschlichen Existenz (entwickelt von Zentatsu Baker Roshi):

- 1. 'Erwachen' (und damit die tiefgreifende Veränderung der eigenen Strukturen) ist möglich. Wenn wir an diese Möglichkeit nicht wirklich glauben, für uns selbst und für andere, können wir die vielen kleinen Momente, in denen sich Veränderung zeigt, nicht sehen.
- 2. Es ist möglich, frei von geistigem und emotionalem Leiden zu sein. Körperlicher Schmerz, Alter und Tod sind unausweichlich. Doch es ist möglich, einen Geist zu entwickeln, der mit allem was geschieht, umgehen kann.
- 3. Es ist möglich, die eigene Aktivität kontinuierlich am Wohle aller auszurichten. Es ist nicht möglich, niemals einem Lebewesen Schaden zuzufügen. Das geschieht allein schon beim Zähneputzen. Doch als Intention ist die Haltung "nichts und niemandem Schaden zuzufügen", ein Potenzial, das wir verwirklichen können.
- 4. Es ist möglich, die eigene Aktivität daran auszurichten, wie wir und die Welt tatsächlich existieren: Wir wissen nicht, wie die Welt tatsächlich existiert. Aber wir können die Filter unseres Erlebens bemerken und studieren. Wenn wir das tun, wird sich ein klarerer Blick entwickeln, und diese Klarheit werden wir spüren.

Diese vier Punkte sind eine Vision für uns Menschen und unser Handeln in der Welt. Aus Zenbuddhistischer Sicht haben wir alle dieses Potenzial. Als Praktizierende verbinden wir uns mit unseren eigenen Potenzialen und den Potenzialen anderer und wir geloben, damit niemals aufzuhören.

Mit tiefem Dank an meinen Lehrer Zentatsu Baker Roshi, der viele dieser Ideen und Gedanken entwickelt hat. Ebenso an meinen Mentor Peter Gottwald, auf dessen Konkretion und geduldiger Wahrung des integralen Bewusstseins die Grundidee dieses Beitrags beruht.

Everyday Zen

by Zentatsu Baker-roshi December 1994

Part 1

EVERYDAY ZEN is one of those appealing phrases that attracts us to Zen. It defines 'Zen' in our own terms. It gives us the feeling that 'just what we are doing' is Zen; that Zen is found in ordinary circumstances, in things 'just as they are', and not in special religious practices or primarily in churches and temples; and that Zen is a throughout-the-day practice, not just for Sundays or periods of meditation. This is true! And we should stay with this feeling and focus in our practice during the day. Of course, it is also true that Zen is found in religious practices, in churches and temples, on Sundays, and during periods of meditation. These are also ordinary circumstances.

The key phrases of this description are 'just what we are doing' and 'things just as they are'. Zen is everyday practice if we really can come to 'be' just what we are doing. 'Just' means only, simply, precisely, justice. It has the feeling of according to the truth, in accord with the absolute, with fundamental law.

'Everyday Zen' also gives us the feeling that no effort is needed and that no special practices are needed. 'No effort' can be an excuse or a misleading idea, but in the deepest sense, it is true! Although it sounds easy, we are often addicted to 'effort' and to adding and subtracting. Still, we are most able to see things just as they are—without adding anything—when we are not making any special effort. For Zen practitioners, the first step is to find ease in our sitting meditation, and then in our breath, and then throughout the day by accepting things, by not separating ourselves from things, and at the same time, by letting go of things. However to actually go through the day with the effortlessness of a relaxed open mind is not easy. It is quite rare. 'No effort' is the highest form of practice. Yuanwu calls this "the realm of no mind, no contrived activity, and no concerns." He says, "You do not establish any views or keep to any mental states; you move with a mighty flow, so that 'when the wind moves, the grasses bend down."" (Cleary & Cleary, Zen Letters, Teachings of Yuanwu)

The phrase 'things just as they are' calls us to see things and activities in their own terms and at the same time to see things as they rest in our sense fields and in our personal present. The phrase helps to point us at our immediate situation and not at some unusual unattainable quality or being outside this world. Suzuki-roshi used to say that Zen Practice is an arrow pointing—not away from us, but—at our immediate situation and directly at us.

When I first started practicing, I was not long out of college and university and I was reading a lot of philosophy, literature, poetry. There were so many big—and distant—ideas about what life could be. But when I encountered Zen it was a tremendous relief to me to direct myself back to the immediate situation (perhaps forward to the immediate situation), to feel that I could find what I needed right in front of me. When I thought about it—especially in our culture—it was a radical idea: that the resources, teachings, and truths of religion, spiritual life, and philosophy were all right in front of me, built into the immediate situation, into me, and into the relationships of mind, self, and things. Of course, the concepts of contemporary science prepared me to recognize this, to accept the immensity of the immediate.

Certainly all the truths of physics and chemistry and mathematics are right here in this immediate situation. Of course, we have to do certain experiments to come to this certainty. Even the Big Bang, and gravity, and the whirl of the Milky Way are right here. And to come to this knowledge, too, we have to do rigorous and careful observation and analysis. Thus the example of science further instructed me to think that there must be a way to observe, analyze, discover, and experiment with the spiritual and mundane truths of the immediate situations—truths that are both hidden and also hard to see in their obviousness.

It requires a different kind of tool and mind and way viewing than science. Although both are based on the fundamental openness of an inferential heuristic consciousness. When we look at the situation right in front of us, we don't actually know what it is. No scientist or psychologist or historian can fully explain this room, this space, this situation that I am in now or this person that I am now—and the person you are and the situation you are in right now.

So I sat down! If the truth is here, I will be here as undistracted as possible to see what I can notice. At first it was like looking out a window—or into a window. I could see or feel the window—it took a while to come to that feeling—but I couldn't really tell what I was seeing. But I could feel something. I could even know it partially, but it was unclear. It was exciting. And it was satisfying enough that I continued. However it was years, fruitful years, before what I was seeing and feeling began to distinguish itself. It took deep changes in view, considerable patience, and the inspiration, steadiness, and example of Suzuki-roshi.

I don't mean to make this only complex, for the 'everyday gate' of Zen is always a patient and simple faith in things 'just as they are'; and trust enough to keep arriving in the present. This faith opens windows, brings windows into view. Slowly the immensity, inclusiveness, and deep satisfaction of the present opens up, no longer bounded by the past and future. This changes the dynamic of everything, of world, mind, self, and phenomena.

What is everyday anyway? Do we have anything else? Of course, it is the site of all the sutras—where they were created and experienced; it is the site of all the Buddhas—where they lived and matured; it is the site of all enlightenment experiences. Where were the sutras written? By someone sitting in a room, walking in the street, meditating, smiling at children, coming in out of the rain—all these things are the circumstances that the writers of the sutras shared and lived. These are everyday circumstances. What inspired the Buddha? His circumstances, his family, his friendships, his seeing of a beggar, a diseased person, a corpse, the morning star. These are everyday circumstances. Foyan says, "My livelihood is the marrow of all the sages." And he says, "The whole of time is an event in your own house." (T Cleary, *Instant Zen*).

Our everyday situation joined with our living mindbeing is the source of all sutras—where all the sutras arose. Where all the Buddhas realized Enlightenment. Thus the everyday situation contains all sutras, all Enlightenment. Can you discover this mindbeing everyday Zen? Yuanwu again says, "You enter into enlightenment right where you are. You penetrate to the profoundest source. You cultivate this realization until you attain freedom of mind, harboring nothing in your heart. There is no 'understanding' to be found, much less 'not understanding'." (Zen Letters).

The everyday includes all points of view and the whole of time. The sutras necessarily expound only one or several points of view. This is wonderful and a great source of wisdom, of practices, and of insights. But for enlightenment we need the freedom of all points of view and no points of View. The Buddha did not realize from the sutras, but from the everyday. This is the Buddha point of view. Thus Zen is called the teaching outside the sutras.

We are not just the listener to Buddha's teaching. We must also be the Buddha, take the Buddha point of View. The Buddha is the one who is the listener to the teachings of all things at once, which is only found in the everyday, the worldbeing at this moment. This is another reason why Zen has no one sutra as the basis of its teaching and practice. The Buddha is the creator of the sutras, not the listener. So to practice Zen we must be able to take the Buddha point of view in the Everyday. This is the practice of Zen, to take the point of view of one who sees the everyday as a sutra.

What is important is—not to see the world as just passively before us, but—to have a tangible experience of being present in the immediate situation and in our own self, mind, and body. The two main practices of Buddhism are the tools of Everyday Zen: mindfulness—bringing our attention to the immediate situation, and meditation—bringing our attention to the mind itself.

Dogen talks about a 'here-now-mind'. He says the 'here-now-mind' is Buddha. And he says strange things like, "when the mind is not other than the chair, then the mind is Buddha." In these Dogen is pointing at the practice and fruit and transformative process of taking the present situation as the object of contemplation. It takes a little time to discover how to make the immediate situation the object of contemplation.

It means our mind has to be stable enough, mirror like enough, to rest in the present—not comparing, not trying to get out, not thinking of the future. We need to discover that the present is our treasure box, not our prison from which we want to escape into the future. And our mind has to be one-pointed enough to not stray from the immediacy, the possibilities, the fluidity, and the particulars of the present. Just the intention to achieve this stability and one-pointedness of mind brings us a good part of the way to its realization.

When we look closely at anything—our situation, our language, an object—there is a mystery here. It is a mystery that things appear at all, shining vividly, each in its own place. Although Buddhism is of Indian and East Asian origin, 'English' is part of our 'everyday', so let's look at the word 'everyday'. In the root of 'day' is 'dawn'. And 'every' is a strange word. It's both plural and singular. 'Every day' means both: all days and each day. 'Every car', for example, means all cars and each car. The root of 'every' has in it 'life', 'longevity', 'eternity', and 'vital force' (Greek, *aion*) and a recognition that every thing is "endowed with the acme of vital force"; every thing is the 'form/body' of a vital force. Thus even the word 'everyday' points us deeply into the present as it is dawning, manifested, in every object; and as the present is both all days and this particular day, simultaneously in-time and out-of-time. As I said, there is a mystery here—each thing shining vividly in its own place—and, in this case, our language recognizes this beneath its bland and timeworn surface.

In Buddhism 'attention' is a kind of vital force that enrolls us and the world into its timebound and timeless, singularity and plurality. Attention, through mindfulness and meditation, matures into a tangible cohesive presence that both glues and frees the world together. The day and our attention are both a kind of vitality. They turn each other into gifts. When we bring our attention to a situation, to anything, we open an energetic relationship to ourselves, to the thing, and to the overall situation. It's not exactly understandable, but as you practice bringing attention, it has a catalytic effect. Various things start to happen, to move, to open, and to become more fluid. Everyday mind and your activities begin to have a kind of power and far-reaching consequence, even though all just rests in itself.

Each situation is many things, but it is also an energy that we activate through our presence, our attention, and our intention. This energy is not in the range of thinking. Our thinking mind hardly touches it. For example, when you meet someone, instead of just meeting them—I'm searching for words here— just imagine you are 'bathing' in their presence, in their energy. You may even feel the heat of their body when they are near. You will find that it is a real feeling and a feeling that purifies us—this bathing in meeting—in meeting anything, people and objects. I use the word bathing partly because the idea of purification is threatening or narrow to many of us, so let's just say that we bathe in the presence of each person and each situation. Right now see if you can feel a kind of bathing in the physicality and presence of your immediate situation.

To be continued in the next issue of *Tree Planters*

Everyday Zen

by Zentatsu Baker-roshi May 1995

Part 2

In Buddhism 'attention' is a vital force. It glues the world together. And it is the means to free ourselves from the world. When we bring our attention to a situation, to anything, we open an energetic relationship to the object of attention, to the overall situation, and to ourselves. Each situation is many things, but it is also an energy that we activate through our presence, and through our attention and intention. This energy is not in the range of thinking.

Our attitudes and intentions are the precepts which free or freeze each occasion. Here are a few practices you can do in homeopathic doses in order to enter more deeply into your immediate situation and into yourself.

For example, take a little time each day and see if you can feel your body centered and whole on each thing you touch. Say that you pick up an eraser or a leaf, at that moment the eraser or leaf and your fingers are the center. You let everything flow into that center. Your head and body and eyes at that moment feel as if they are on the periphery. I am describing how it feels. The 'center' can be the contact of your forearm or elbow on a table or chair. The center can be the center of your forehead, your hara (lower belly), or your hands folded on your lap.

Or say, if you look at a flower or a photo, let the looking and the feeling in the looking become a center, a completion. Or just as your foot touches the ground or floor, walking, standing, or sitting, feel the energy of the earth come all the way up through your spine, feel it awakening every part of you. Do something like this once or twice a day. It will affect the whole day. This is using the immediate environment and situation as medicine.

You can think of your own prescriptions, but here are a few more small Everyday Zen antidotes to our uncentered and often depleted mind and body. For example: Take a moment and view each thing present to you as extremely precise. Feel the space around that preciseness. Let preciseness and the space merge into brightness.

See each thing for some moments as a repository of energy that can be shared by you, transferred to you, or transferred to others.

Stop in your breath for a moment. Feel it rise and fall. Feel the bottom and top of the turning of the breath. Stop at the turns. For a moment let everything go. Disappear.

Stay in the awareness of each sense, one at a time.

Follow a thought or feeling to its source, let the source turn into light.

Keep your attention on an object, until the object returns your attention.

That's enough.

The general practice of mindfulness is to make the particular things you see, hear, smell, taste, and touch objects of contemplation—points on which the mind rests. And through the practice of meditation you can begin to make the mind itself and consciousness itself, the object of

contemplation. So the practice of the present situation, the practice of 'everyday Zen', is to make the present situation the object of contemplation and to make the mind that knows the present situation the object of contemplation.

I get rather tired of the pat expressions of Zen as being the present, the eternal present, just this moment, etc., without really looking at the practice and real taste of the everyday. Phrases like "clear your mind", "don't think", etc., are often used rather glibly in Buddhism. They're simple and nice, but they're seldom studied well enough to see what they ask of us, to see what their craft and realization require.

So I feel it's important to see practice as clearly as possible, particularly here in the West where we are reestablishing Buddhism—and where we already have a lot of baggage of our own. That's why I am not just emphasizing bringing yourself into the immediate situation; I am also emphasizing bringing the present into yourself, into a subtle interaction with your mind and body. In Zen we are trying to give you a craft of arriving in the present and of realizing yourself in the present.

The present is not an abstraction. It exists in particularities, in our sense fields, in our mind, in our presence, in our views, and in our freedom from views. And it is in our personal history and karma. The present exists in the extended situation which includes much that is remote from us. It is gathered in all points and extended in all directions. It is all-at-onceness. It includes everything from the most ephemeral particles, to the ancient light of stars, to the paths of birds. We say when one speck of dust arises the great earth is contained, when a single flower blooms the world arises. Hongzhi says, "that all Buddhas and every ancestor without exception arrive at this refuge where the three times cease and the 10,000 changes are silent. Not a single atom opposes us. Behold the gleaming. Everything flows out. Arising from the single mind." (Leighton, Yi Wu, Cultivating the Empty Field)

Lin—chi instructed, "Followers of the Way, the Dharma of the buddhas calls for no special undertakings. Just act ordinary, without trying to do anything particular. Move your bowels, piss, get dressed, eat your rice, and if you get tired, then lie down. Fools may laugh at me, but wise persons will know what I mean." He also says, "The Buddha can enter the realm of form without being misled by form, enter the realm of sound without being misled by sound, enter the realm of odor without being misled by odor, enter the realm of taste without being misled by taste, enter the realm of touch without being misled by touch, enter the realm of Dharma without being misled by Dharma. Though his substance is defiled, made up of the five aggregates, he has the transcendental power of walking on the earth." And finally, he says, "The true and proper person of the Way from moment to moment never permits any interruption of his mind. When the great teacher Bodhidharma came from the West, he was simply looking for a person who would not be misled by others." (Burton Watson, The Zen Teachings of Master Lin-chi)

I hope I have been able to express both the simplicity and complexity of Everyday Zen without falling either into complications or the temptation to be too simple. I still find it amazing that—central to the transmission of Buddha's mind—there are no scriptures, no revealed teachings, no heaven or hell, just the immediate situation. All the teachings and practices of Zen point to and reveal the immediate situation. This is the sutra of the Everyday! The treasure and simplicity of the Everyday!

Eine Geschichte, die wir selbst schreiben

Die Zen-Lehrerin Tatsudo Nicole Baden wird in diesen Tagen in Zen-Praxis-Gesprächen oft nach einer Haltung angesichts des Krieges in der Ukraine gefragt. Für viele Menschen gibt es derzeit kaum noch ein anderes Thema. Sie ringen um eine Haltung und spüren: Diese Situation braucht keine weiteren Meinungen, keine Rechthabereien und auch keine weisen Worte. Was kann ein einzelner Mensch nun tun?



er Krieg in der Ukraine ist weit mehr als eine Geschichte in der Zeitung. Er ist unsere Geschichte. Er ist unsere Welt. Und er ist unser Leben. Und so suche auch ich nicht nach der "richtigen Meinung", sondern nach einer hilfreichen Haltung. Ich suche etwas, womit ich den Ereignissen, den Bedrohungen

und diesem Leiden begegnen kann. Etwas, womit ich "sein" und woraus ich handeln kann. Deutlich spüre ich, dass ich zu einer Veränderung beitragen möchte. Es ist nicht so, dass ich etwas sagen oder tun will, sondern vielmehr so, dass etwas gesagt und getan werden muss. Nicht, dass ich wüsste, was genau es sein könnte und sollte. Aber ich weiß, dass es nicht nichts sein kann.

Eine Freundin von mir erzählte mir kürzlich, wie existenziell sie sich von diesem Krieg betroffen fühlt und fügte dann hinzu: "Aber es ist nicht nur der Krieg. So viel kommt zusammen. Letztens war ich auf einer Demonstration gegen

Auch für mich geht es in einer fast verwirrenden Gleichzeitigkeit um die ganz konkrete Situation dieses Krieges, aber auch um die noch grö-**Bere Situation all des** Leidens, das wir Menschen uns selbst, anderen Wesen und dem ganzen Planeten aus Gier, Hass und Verblendungen zufügen.

den Krieg, aber lieber wäre ich auf einer Demonstration gegen jeden Krieg gewesen. Und gegen Umweltverschmutzung. Und gegen das Artensterben. Ich möchte auf eine Demonstration gehen, die sich gegen alles menschenverursachte Leiden ausspricht!"

Mir geht es genauso. Auch für mich geht es in einer fast verwirrenden Gleichzeitigkeit um die ganz konkrete Situation dieses Krieges, aber auch um die noch größere Situation all des Leidens, das wir Menschen uns selbst, anderen Wesen und dem ganzen Planeten aus Gier, Hass und Verblendungen zufügen.

Von bloßem Wissen zu wirkmächtigem Wissen

Es gibt kritische Ereignisse, die das Bewusstsein und das Denken einer Kultur oder einer Gesellschaft verändern. Nur im Nachhinein betrachtet scheint sich ein solches Ereignis oft schon lange angekündigt zu haben. Dennoch ist es oft rein zufällig und ohne neue Informationen zu liefern, bedeutsam geworden. Aber: Wir hören plötzlich zu. Plötzlich nehmen wir die Situation ernst. Dieser Unterschied ließe sich als die Verwandlung von "bloßem Wissen" in

"wirkmächtiges Wissen" bezeichnen – und natürlich zielt die buddhistische Praxis als "Transformationsmedium", indem sie Einsichtskontemplation und Stille zusammenführt, auf genau diesen Punkt.

Vielleicht können wir uns daran erinnern, wie sehr das Foto des ertrunkenen kleinen Alan Kurdi im September 2015 die Stimmung in Deutschland veränderte. Viele von uns öffneten in diesem Moment ihr Herz mit dem Gefühl, dass wir einfach handeln müssen. Wir dachten: "Wir schaffen das, wenn wir es schaffen wollen." Mit einer ähnlichen Dynamik löste das Foto des am

Boden liegenden, erschossenen Benno Ohnesorg im Juni 1967 wochenlange Massendemonstrationen mit politischen Folgen aus (obgleich einige, inzwischen bekannte Vergehen der Polizei bis heute nicht aufgearbeitet sind).

Die Welt kann nicht mehr dieselbe sein

Während des Beschusses des Atomkraftwerks Saporischschja am 4. März 2022 saß ich mit meinem Computer auf dem Schoß in meinem Bett. Ich wollte nach der Abendmeditation im Crestone Mountain Zen Center, Colorado, wo ich zurzeit praktiziere, noch einen Blick auf die Nachrichten werfen. Sequenzen von Eilmeldungen konfrontierten mich aus der Ferne mit den dramatischen Ereignissen.



Als ich den Computer schließlich ausschaltete, war noch nicht klar, wie sich die Lage weiterentwickeln würde.

Seit einer Teilnahme an der "Track II Diplomacy Conference" im Oktober letzten Jahres im Esalen-Institut in Kalifornien bin ich überaus sensibilisiert für die Möglichkeit einer nuklearen Katastrophe. Auf dieser Konferenz sprachen Mitarbeiter:innen der Biden-Administration, russische Diplomat:innen und Journalist:innen, die auf das Thema der nuklearen Gefahr spezialisiert sind. Künstler:innen, die ihre Mission darin sehen, unser aller Gewahrsein für die Realität nuklearer Bedrohung zu schärfen, zeigten ihre Werke. Wir sahen viele Fotografien aus Hiroshima, hörten Interviews mit Überlebenden, betrachteten Simulationen atomarer Verwüstung inmitten uns bekannter Stadtgebiete. Es gab Bilder von "bleibenden Schatten": Schatten, die einmal Menschen waren, sowohl verewigt wie auch ausgelöscht, in einem Moment wie diesem, an einem Ort wie diesem.

Den Computer noch immer auf dem Schoß schloss ich die Augen. Mir wurde klar, dass, ganz gleich, was in dieser Nacht noch geschehen würde, die Welt – zumindest für mich – nie wieder dieselbe sein konnte.

Gelegenheiten für Ausdruck und Vernetzung finden

Als Buddhistin verlasse ich mich nicht darauf, dass die Dinge so bleiben, wie sie sind. Unsere Praxis ist die lebendige, ethisch engagierte und verkörperte Partizipation am Wandel. Aber gleichzeitig hege ich natürlich eine Vertrautheit mit der Welt, wie ich sie kenne. Ein Teil dieser Vertrautheit ist jetzt zerbrochen. Spätestens an jenem Abend habe ich den Glauben an ein Minimum von gesundem Menschenverstand und ein grundlegendes Vertrauen in den Lauf der Dinge ver-



Wenn dir das Wohl aller Wesen am Herzen liegt, das Wohl des Planeten, das Wohl von weitaus mehr als nur deiner eigenen Person, dann ist dein Beitrag wahrscheinlich besser als kein Beitrag.



loren. An dessen Stelle ist etwas Neues getreten: der Wunsch, etwas zu tun. Der Wunsch zu sprechen. Der Wunsch, die Dinge nicht sich selbst zu überlassen. Der Wunsch, Gelegenheiten für Ausdruck und Vernetzung zu finden. Und der Wunsch, aktiver an der Gestaltung unserer aller Zukunft mitzuwirken.

Es gibt die "Welt-wie-sie-ist" und die "Welt-wiesie-sein-könnte". In diesem Text geht es um beide - und darum, die Verbindung zwischen ihnen als einen Weg zu öffnen. Es geht um die Notwendigkeit, unsere Version von einer Welt-wie-sie-sein-könnte in dieser Welt-wie-sie-ist zu leben. Im Großen wie im Kleinen. Wie erkennen wir, ob unsere Version einer Welt-wiesie-sein-könnte tatsächlich besser ist als die Weltwie-sie-ist? Im Grunde ist es ganz einfach: Wenn dir das Wohl aller Wesen am Herzen liegt, das Wohl des Planeten, das Wohl von weitaus mehr als nur deiner eigenen Person, dann ist dein Beitrag wahrscheinlich besser als kein Beitrag.

Wir leben in einer Zeit, in der es viel Verwirrung um die Frage gibt, wie die von uns erzeugte Welt aussehen sollte und was der beste Weg dahin ist. Oft können wir uns noch nicht einmal im engsten Freundeskreis auf ein gemeinsames Verständnis einigen, ja wir wissen nicht einmal, welchen Informationen wir vertrauen können. Unsere Situation ist schwierig und komplex. Doch vielleicht können wir uns trotzdem zusammenschließen und auf einen kleinen gemeinsamen Nenner verständigen:

Wir dürfen die Verseuchung dieser Erde, die weitreichende Zerstörung der Lebensgrundlage auf diesem Planeten und die von Gier und Hass getriebene Ermordung anderer Menschen und Lebewesen nicht zulassen. Historisch und global stehen wir jetzt und hier an einem Punkt existenzieller Bedrohung. Und ob es uns gefällt oder nicht, ob wir uns vertrauen oder nicht, ob wir einander verstehen oder nicht:

Wir stehen hier gemeinsam.

Sorge dafür, dass deine Stimme zählt

Angesichts der großen Probleme denken wir vielleicht, dass wir auch mit einer ganz großen Lösung antworten müssten. Das kann uns blockieren, denn

große Antworten sind für einzelne Menschen kaum möglich. Trotzdem können wir Bedeutsames beitragen, auch wenn die kleinen Schritte erst einmal ernüchternd wirken. Lasst uns die Summe der uns möglichen kleinen Schritte erhöhen:

Flüchtlingshilfe, Spenden, unser Konsumverhalten, gesellschaftliches und politisches Engagement, Engagement für Verständigung und gemeinsames Handeln, Beteiligung an Demonstrationen, hilfreiche Worte im rechten Moment. Der wesentliche Punkt ist: Wir müssen aufhören, kommentierend zu beobachten, und stattdessen sinnvoll und umsichtig handeln. Es wird Gelegenheiten geben, etwas beizutragen. Es wird viele kleine Gele-

genheiten geben und für einige von uns auch die ein oder andere große. Sorge dafür, dass deine Stimme zählt. Wir dürfen uns unserer Verantwortung nicht entziehen.

Wir tun etwas, vielleicht tun wir unser Bestes. Und wir wissen nicht, was aus dem, was wir jetzt gerade tun, einmal geworden sein wird. Vielleicht gerät es in Vergessenheit. Vielleicht wird es der Samen für etwas anderes. Vielleicht verändert es etwas oder jemanden. Vielleicht zum Guten, vielleicht zum Schlechten. Unsere Kraft kommt aus unseren Intentionen. Unsere Intentionen sind der Ursprung und das Steuer für unsere Handlungen. Auch wenn wir die umfassende Lösung nicht kennen, so finde ich, dass - wenn wir in dieser Zeit die Wahl haben zwischen "nichts tun" und "das tun, was wir tun können" - wir Letzteres wählen sollten.

Der polnische Dichter Czesław Miłosz sagt:

Das Kind, das uns innewohnt, vertraut zutiefst darauf, dass irgendwo da draußen Menschen sind, die die Wahrheit kennen.

Im Buddhismus würden wir eher davon sprechen, dass wir auf Menschen vertrauen möchten, die Mitgefühl und Weisheit kennen. Und diese Menschen, die wir uns da draußen wünschen - die müssen jetzt wir selbst sein.



Angesichts der großen Probleme denken wir vielleicht, dass wir auch mit einer ganz großen Lösung antworten müssten. Das kann uns blockieren, denn große Antworten sind für einzelne Menschen kaum möglich.

Bayern, Deutschland, München, Nord Seite 32





Kaninchen sind wichtige Versuchstiere in der Biomedizin. FOTO: AITOR GAR

Im Ozean der Qualen

Der Mensch scheut den Blick in den Abgrund seiner Existenz: Fast alle Lebewesen auf diesem Planeten erfahren mehr Leid als Glück. Was kann man dagegen tun?

VON THOMAS METZINGER

ebewesen leiden, doch die Wissenschaft ignoriert das. Das Leiden ist ein blinder Fleck unserer Selbstwahrnehmung. Vielleich liegt das daran, dass wir alle evolutionär entstandenen, tief verankerten Formen der Selbstäuschung unterliegen. Dies könnte ein Grund däfür sein, dass auch Wissenschaftler das Leiden als unattektives Eroschungsthems, wahrpanhems. auch Wissenschattler das Leiden als unat-traktives Forschungsthem wahrnehmen, möglicherweise als eines, das ihren berufli-chen Erfolg oder sogar ihren Ruf beschädi-gen könnte. Es geht um ein Gefühl, das Friedrich Nietzsche bereits 1886 in seinem Werk "Jenseits von Gutund Böse" beschrie-

Werk "Jenseits von Gut und Böse" beschrie-ben hat; "Und wenn du lange in einen Ab-grund blickst, blickt der Abgrund auch in dich hinein".

Man braucht Mut, um sich den Verbin-dungen zwischen der modernen Bewusst-seinsforschung und der angewandten Ethik zuzuwenden. Es könnte Ja sein, dass wir entdecken, dass es wesentlich mehr leidvolle Bewusstseinszustände gibt als Momente von Glück der Freude – undvie-le von uns verdrängen seit Langem die Tat-sache, dass jedes leidensfähige Wesen au-tomatisch ein Gegenstand ethischer Über-legungen ist.

legungen ist.
Nehmen wir das Beispiel des Fischbe-wusstseins. Jedes Jahr werden Billionen Fi-sche in den Netzen und den Laderäumen

wusstesins. Jedes Jahr werden Billionen Fische in den Netzen und den Laderäumen der Fangschiffe langsam zu Tode gedrückt oder sie sterben einen langsamen Erstickungstod. Milliarden Fische, Krustentiere und Kopffüßer werden zerstückelt, bluten aus oder werden sterbend ins Meer zurückgeworfen, andere vegetieren qualvoll in überfüllten Zuchtanlagen. Wir wissen heute, dass Fische Schmerzrezeptoren haben und dass sie komplexes Schmerzverhalten zeigen. Haben sie aber auch bewusste Empfindungen? Die philosophisch entscheidende Frage ist, ob sie ein phänomenales Selbstmodell besitzen: Gibt es in ihrem Gehrin nicht nur Bewusstesin, sondern auch ein Ind-Gefühl? Gibt es im Kopf des Fisches ein bewusstes Bill des Fisches als einer unteilbaren Ganzheit? Wir Menschen behandeln Fische jedenfalls nicht als Individuen und wir ignorieren ihre Interessen.

The interessen in the control of the

Selbst.

Auf der anderen Seite wären, wenn Fische eine bewusste Innenperspektive besäßen, das billionenfache Leiden, der Schmerz, die Verzweifung und die Todesangst so groß, dass wir es uns nicht einmal ansatzweise vorstellen könnten, der phänomenale Raum des selbstbewussten Leidens der Fische wäre ein Abgrund, in den niemand für längere Zeit hineinschauen könnte.

Ich selbst zum Beispiel bin seit über 40 Jahren aus ethischen Gründen Vegetarier, war aber in meiner Kindheit und Jugend ein begeisterter Angler. Was ich damals mit Hunderten von Fischen und Ködertie-ren gemacht habe, tut mir heute mehr als

leid. Wenn die Wissenschaft mir aber zweifelsfrei nachweisen könnte, dass Fische
kein phänomenales Selbstmodell besitzen, also keine Innenperspektive und kein
bewusstes Ich-Gefühl, dann würde ich sofort wieder Angeln gehen und mit Begeister
ung gegrillten Thunfisch mit indonesischer ErdnussosiGe essen. Rationale, evidenzbasierte Bewusstseinsforschung ist
wichtig für die angewandte Ethik. Wir
brauchen empirische Daten und vor allem
begriffliche Klarheit. Meiner Ansicht nach
gibt es vier wichtige und notwendige Bedingungen dafür, dass ein Wesen die Fähigkeit zu leiden besitzt.
Die erste Bedingung ist die B-Bedin-

keit zu leiden bestitzt.
Die erste Bedingung ist die B-Bedingung, also der Besitz von Bewusstsein. "Leiden" ist ein phänomenologischer Begriff.
Das bedeutet, dass nur Wesen mit bewusstem Erleben überhaupt leidensfähig sind:
Zombies, Menschen im traumlosen Tief-schlaf, Patienten unter Narkose oder im tiefen Koma Einne nicht leiden se meint fen Koma können nicht leiden, so wenig wie mögliche Personen oder ungeborene, aber noch unbewusste menschliche We-sen. Roboter oder künstliche Intelligenzen sen. Roboter oder Runstilche Intelligenzen in der Zukunft können ebenfalls nur dann leiden, wenn sie das haben, was Philosophen "phänomenale Zustände" nennen, also subjektive Erlebnisse.

Dieser entsetzliche neurokomputationale Programmiertrick verhindert, dass sich die Wesen von ihrem

Die zweite Bedingung ist die PSM-Bedingung. Leidensfähig ist nur ein Wesen, das ein bewusstes Selbst besitzt, das sich subjektiv als individuum erlebt. Es muss die Fähigkeit besitzen, zu erleben, dass es selbst gerade leidet und dass das bewusste Leiden sein eigenes Leiden ist. PSM steht für "phänomenales Selbstmodell" und ist die Grundlage dieser Fähigkeit. Die B-Bedingung alleine könnte inemals hinreichen des in, weil ein leidendes Wesen nicht nur Bewusstein, sondern auch Selbstbewusstein besitzen muss. Das System muss sich das Leiden selbst zuschreiben. Das bedeutet, dass es sich automatisch mit einem negativen Zustand identifiziert, dass es den unangenehmen Zustand als einen Zustand von sich selbst erlebt, mit Kontrollverlust, Unsicherheit und einer Bedrohung der eigenen Integrität. Wass, wenn für Wass, was den ung der eigenen Integrität. Wass, wenn für

trollverlust, Unsicherheit und einer Bedrohung der eigenen Integriät. Was, wenn für diese Wesen ALLES zum Leiden wird?

Die Erfindung des bewussten Leidens durch die Evolution war deshalb so extrem wirksam, well sie die selbstbewussten Tiere auf eine grausame Weise vorwärtstreibt. Die biologische Evolution ist ein Vorgang, der einen Ozean von Leiden in einer Regiondes physikalischen Universums geschaffen hat, in der es so etwas vorher noch nicht gab. Der Kern dieses entsetzlichen neurokomputationalen Programmierticks besteht darin, dass die Wesen sich nicht wirklich von Ihrem eigenen Schmerz und ihrer Angst distanzieren können, weil sie durch ihr Selbstmodell dazu gezwunsten.

gen werden, sich mit ihrem Leiden zu iden-tifizieren.
Die dritte Bedingung ist die NV-Bedin-gung, NV steht für "negative Valenz", und das bedeutet, dass Zustände mit einem ne-gativen Wert in das Selbstmodell eines be-wussten Wesens eingebettet werden. Alle Tiere wollen möglichst viele Nachkom-men. Über 90 Prozent aller Wildtiere wer-den aber zeiferzen oder kompen zu Tode den aber gefressen oder kommen zu Tode bevor sie ins fortpflanzungsfähige Alter ge-

bevor sie ins fortpflanzungsfähige Alter ge-langen.
Es gibt also bereits in der nicht-mensch-lichen Natur ein unfassbares Ausmaß an wertetzten Präferenzen, von denen viele wahrscheinlich auch bewusst erlebt wer-den. Auch die 60 Millärden Zuchttiere, die jährlich von den Menschen geschlachtet werden und zuvor in Fleischfabriken lei-den, haben eine Präferenz für eine maxi-male Lebenserwartung. Das bedeutet, dass sie einen von der Evolution fest einge-bauten "Durst nach Dasein" aben, den bauten "Durst nach Dasein" haben, denn sie wollen einfach so lange leben wie mög-lich.

Auch wenn wir diese Tiere schmerzlos töten, verletzen wir diese objektiv vorhan-dene Präferenz für maximale Lebensdaudenn Präferenz für maximale Lebensdauer. Um leiden zu können, muss man natüleh nicht deriken oder sprechen können,
und natürlich kann man auch unter nicht
erfüllten Bedürfnissen leiden, die man
selbst nicht richtig verstanden hat. Auch
wir Menschen kennen es ja, dass wir unglücklich sein können, ohne in der Lage zu
sein, genau zu erklären, warum das eigentlich so ist. Worauf es ankommt, ist, dass
ein Wesen Wünsche besitzt, unter deren
Nichterfüllung es bewusst leiden kann.
Leidvolle Zustände sind einfach solche, die
es lieber nicht erleben würde, wenn es
denn die Wahl hätte.
Viele Philosophen haben deshalb gesagt, dass man sein eigenes Leiden minmieren kann, indem man die Zahl der Wünsche minimiert, die man hat oder die ei-

viere Finiosophen inachn desanab gesagt, dass man sein eigenes Leiden minimieren kann, indem man die Zahl der Wünsche minimiert, die man hat oder die einem von sehret sozialen inweid, den Mentansche mit den man sich leichterig identificatiert. Viele spirituelle Menschheitstraditionen, auch antike griechische Filiosophen haben gelehrt, dass Wunschlosigkeit ein Weg zur Seeleruhte ist.

Die letzte notwendige Bedingung für einen ersten logischen Kern, einen Arbeitsbergiff dessen, was wir unter "Leiden" verstehen könnten, ist die T-Bedingung. T steht für Transparenz und bedeutet, dass wir einen ersten logischen Kern, einen Arbeitsbergiff dessen, was wir unter "Leiden" verstehen könnten, ist die T-Bedingung. T steht für Transparenz und bedeutet, dass wir einnehewnsten Zustand nicht las Repräsentation erleben. Was immer in unserem Bewussten Zustand nicht las Repräsentation erleben. Was immer in unserem Bewusste hat unt transparente Weise dargestell wird, gibt uns das Gefühl, dass es sich dabei um etwas unwiderrufflich Reales handelt, dessen Existenz man nicht bezweifeln kann, weil man es scheinbar ganz dierekt und unvermittelt wahrnimmt. Ein Fenster ist durchsichtig, und wenn es sauber ist, dann sehen wir einfach nur den Vogel, der vorbeifligt, und nicht das Fenster. Wir sehen auch nicht das Fenstern Gehirn, sondern nur das, was sie für uns darstellen.

Die Phänomenologie der Transparenz ist die Phänomenologie der Transparenz führt auf der Ebene des Selbstmodellis zur Phänomenologie der Identifikation und dieser Punkt ist wichtig, um zu verstehen was Leiden sich weiten der Mentanschaften was Leiden wir wir der Rein und ver zu zu erstehen was Leiden sich wichtig, um zu verstehen was Leiden sich weiten was Leiden wir der der den der den zu zu erstehen was Leiden was Leide

Ebene des Seidstindenis zur Friandische logie der Identifikation und dieser Punkt ist wichtig, um zu verstehen was Leiden wirklich ist. Weil nämlich auch unser Selbstmodell fast vollständig transparent ist, identifizieren wir uns mit seinem In-

halt, wir haben das Gefühl, dass wir uns selbst unendlich nah sind.

Wenn nun ein negativer Zustand in diesems Belbstundel auffritt, dann wird er sofort kausal wirksam, weil wir ihn als einen unwiderruflich realen Teil unseres eigenen Selbst erleben müssen. Eigentlich gibt es nichts Realeres, als die subjektive Qualität der Schmerzhaftigkeit. Wenn esi rgendetwa gibt, was im Normalfall nicht zu ignorieren ist, dann sind es starke Schmerzen oder das negative subjektive Erleben, das mit einer möglichen Bedrohung der eigenen Existenz einhergeht. Die T-Bedingung macht also den Kern des selbstbewussten Leidens verständlich.

Wir brauchen für eine zeitgemäße Ethik deshalb ein besseres Verständnis negativers subjektiver Zustände und ihrer Einbertung ins Selbstmodell, eine evidenzbasierte Theorie des Leidens, die uns Hardwareunahlängige Abgrenzungskriterien liefert und uns erstabt die.

te Theorie des Leidens, die uns Hardware-mabhängige Abgrenzungskriterien liefert und uns erlaubt, die unterschiedlichen Qualitäten und Intensitäten des bewuss-ten Leidens bei Mensch und Tier zu erfas-sen. Das größte theoretische Problem ist das der "Leidensmetrik". Wir haben keine Instrumente, um unterschiedliche For-men des Leidens zu vergleichen. Für eine rationale Ethik wäre dies jedoch nötig.

Wir können uns hald selbst nicht mehr als rationale Personen ernst nehmen, wenn wir die Tatsachen ignorieren

Schmerzen sind nicht notwendigerwei-

Schmerzen sind nicht notwendigerweise gleichbedeutend mit Leiden. Bei der sogenannten Schmerzasymbolie zum Beispiel, Polge einer Gehirnläsion, können die sinnlichen Aspekte der Schmerzempfindungen gegeben sein, ohne dass diese Empfindungen für den Patienten eine affektive Bedeutung besitzen. Auf der anderen Seite wissen wir alle, dass man auch ohne sinnlich-körperliche Schmerzempfindungen zum Beispiel unter Weltschmerz leiden kann oder unter eine extstenziellen Sinnlosigkeitserfahrung.
Es gibt zweit Aspekte, die als generelles Definitionsmerkmal für als negativ erlebte Bewusstesinszustände gelten können. Beide Merkmale ließen sich zumindest im Prinzip auch mathematisch modellieren, sie könnten also als Grundlage einer Leidensmertik fungieren. Das erste ist ein sich entwickelnder Kontrollverlust, das heißt das innere Erleben von ansteigender Unsicherheit und Unvorhersagbarkeit. Dieses Leiden unter Kontrollverlust spielt gerade auch bei psychischen Störungen wie der Denzeierin sine zusen. Die das Den zu der Denzeierin sine zu Gella aber zuch der Denzeierin sine zusen. ses Leiden unter Kontrollverfust spielt ge-rade auch bei psychischen Störungen wie der Depression eine große Rolle, aber auch bei Psychosen und natürlich vielen körper-lichen Erkrankungen. Der zweite Aspekt charakterisiert ebenfalls sowohl das kör-perliche wie das psychologische Leiden: Es ist ein drohender Verlust der Kohärenz des Selbstmodells, des inneren Zusammen-halts.

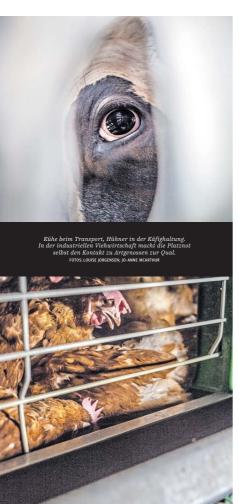
Das eigentlich Tragische am subjekti-ven Leiden ist nämlich, dass es mit einem

Die Bilder auf diesen Seiten sind Teil der Ausstellung "Hidden – Tiere im Anthropozän" Sie ist noch bis zum 13. Juni 2021 im f¹ – Freiraum für Fotografie zu sehen, Waldemarstr. 17, 10189 Berlin. Dort zeigen Fotografen, wie Tiere in vielen Bereichen menschlicher Gesellschaft und Wirtschaft leiden, ein Katalog ist erhältlich.

Bayern, Deutschland, München, Nord Seite 33







drohenden Zerfall oder einer möglicher-weise andauernden Beschädigung des be-wussten Selbst einhergeht. In Alter, Krank-heit und Tod erleben wir eine Bedrohung der organismischen Integrität, das physi-sche Selbst droht zu zerfallen. Im seeli-schen Leiden und im Wahn besteht der Kern des Problems in der möglichen Auflö-sung der subjektiven Identität. Zusammen ergeben diese beiden philosophischen Kri-terien aber auch enpirisch guten Sinn. Das bewusste Selbstmodell ist ja gerade ein in der Evolution der Nervensysteme entstandenes Instrument zur Selbstkon-trolle, ein inneres Werkzeugzur ganzheitlientstandenes Instrument zur Selbstkon-trolle, ein inneres Werkzeug zur ganzheitli-chen Steuerung des Körpers. Wenn dieses Werkzeug dauerhaften Schaden nimmt, sind wir letztlich in unserer biologischen Existenz bedroht.

Existenz bedroht.
Trotzdem gibt es viele abstraktere Formen des Leidens, die sehr wahrscheinlich nur der Mensch kennt und kein anderes Tier. Zum Beispiel können Menschen unter dem subjektiv erlebten Verlust ihrer Würde leiden, Historisch neu ist allerdings nun die Möglichkeit, dass die Menschheit als ganze ihre Würde verliett. Das könnte geschehen, indem sie mit der Atmosphäre des Planeten die Lehensgrundlage aller and des Planeten die Lebensgrundlage aller an-deren empfindungsfähigen Wesen zer-

wandel ist es intellektuell nicht mehr red-lich, noch Optimist zu sein. Wir sollten uns nicht durch die vollmundigen Ankündigun-gen von Politikern und Lobbyisten blen-den lassen, wenn man den heute verfügbaden lassen, wenn man den heute verfügba-ren physikalischen, psychologischen und politischen Tatsachen vorurteilsfreiins Au-ge schaut, dann sieht alles danach aus, dass die Menschheit an diesem Problem scheitern wird, und zwar sehenden Auges. Denn die vernünftigste Annahme ist jetzt, dass der Klimawandel in den kommenden Jahrzehnten und Jahrhunderten einen ka

Jahrzehnten und Jahrhunderten einen ka-tastrophischen Verlauf nehmen wird. Was hat das aber mit dem Leiden unter dem Ver-lust der eigenen Würde zu tun? Ein klassisches Verständnis von Würde besagt, dass man nicht nur im anderen, sondern auch in sich selbst immer die Menschheit als ganze respektieren soll. Die Gattung Homo sapiens scheint jedoch aus Gründen ihrer eigenen geistigen Struk-tur nicht adäguat reagieren zu können -ob-wohl ihre Mitglieder eine intellektuelle Ein-sicht in die zu erwartenden Felgen haben

turnicht adäquat reagieren zu können – obwohl ihre Mitglieder eine intellektuelle Einsicht in die zu erwartenden Folgen haben.
Sehr bald kann man deshalb das Verhalten
der Menschheit nicht mehr respektieren.
Beim Klimawandel versagt erstmals die
Menschheit als ganze, und zwar sowohl in
geistiger als auch in moralisen er Hinsicht.
Wir haben keine Achtung vor den anderen
Personen und leidensfähigen Wesen, die
nach uns auf diesem Planeten leben werden: Wir verweigern ihnen vorsätzlich die
Anerkennung. Wir können auch uns selbst
bald nicht mehr als rationale Personen
ernst nehmen, weil wir Tatsachen ignoriert und auf politischer Ebnen usser eigene Selbstätäuschung organisiert haben. Der
Klimawandel könnte dazu führen, dass wir
auf eine historisch neue Weise unter dem
Verlust unserer Würde leiden.
Würde ist eine Beziehung zwischen dem
Einzelnen und der Gemeinschaft aller empfindungs- und leidensfähigen Wesen, insbesondere auch der ungeborenen Menschen und Tiere, die in der Zukunft existieren werden. Unser gegenwärtiges Verhalten ist zutiefst würdelos, well es dieser Gemeinschaft aus wirklichen und möglichen
Wesen einen großen Schaden zufügt, weil
es die Lebensqualität und die Handlungs-

optionen zukünftiger bewusster Wesen ra-dikal einschränkt. Für die wenigen, die die-se Tatsache erkennen und anders leben wollen, ergibt sich daraus ein Problem: Wer Mitglied einer Gattung ist, die sich vor-sätzlich und wider besseres Wissen un-ethisch verhält, der kann diese Gattung we-der in anderen Menschen noch in sich selbst respektieren. Dies wäre dann ein drittes Beipten für nie, abstraktera Korn drittes Beispiel für eine abstraktere Form des Leidens, die die anderen Tiere nicht

des Leidens, die die anderen in eine Mennen.

Den meisten Menschen ist all das völligegal. Christen essen tote Tiere. Daran erkennt man, dass sie in Wirklichkeit weder das Mitgefühl noch die Barmherzigkeit bestizen, die sie für sich reklamieren. Und der manchmal etwas selbstgefällige Hedonismus Fleisch essender "säkularer Humanismus am Ende doch eine etwas flache Angelegenheit sein kömnte.

Viele denken heute, dass dieser säkula-

Viele denken heute, dass dieser säkula-re Humanismus die Antwort auf die Proble-me sein könnte. Ein wunderschönes Motiv aus der Philosophiegeschichte ist die Idee Immanuel Kants, dass jeder Mensch die ganze Menschheit in seiner eigenen Person achten sollte, dass er diese Achtung dann aber auch von jedem anderen Men-



Thomas Metzinge Der Philosoph, Jahrgang 1958, ist seit Langem strikter Vegetarier

schen einfordern kann. Ich denke allerdings, dass solche Ansätze zu kurz greifen. Worum es in Wirldichkeit geht, ist die Klasse aller leidensfähigen Wesen: Wir müssen die bewusste Leidensfähigeit und auch das Existenzrecht in der Gesamtheit aller Lebewesen respektieren, die ein phänomenales Selbstmodell besitzen, das sie somit zu leidensfähigein Subjekten nacht. Und wir sollten keine Wesen töten, die das Potenstäl zu einem subjektiv erlebeten Interesse am Fortbestand der eigenen Existenz besitzen. Wem wir die Leidensfähigkeit nicht-menschlicher Wesen nicht respektieren, Können wir auch unsere eigene Leidensfähigkeit nicht achten. Wir töten daurch das Mitgefühl in uns selber ab. Ohne die Fähigkeit zum Mitgefühl für andaurch das Mitgefühl mit selbstmitgefühl entwickeln. Und wenn wir die Todesangst anderer Bewusstseinssubjekte nicht ernst nehmen, werden wir auch keine Wirdevolle Einstellung zu unserer eigenen Sterblichkeit finden. Deshalb greift der traditionelle rationalistische Humanismus zu kurz. Es geht bei unserer Würden icht um die Klasse aller bewussten Systeme, die sich durch eine ganz bestimmte Art von Selbstmodell auszeichnen. schen einfordern kann. Ich denke aller

Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass sehr viele Tiere leidensfähig sind, weil sie ein bewusstes Selbstmodell besitzen, und dass unser heutiger Umgang mit Tie-

ren ethisch in keiner Weise zu rechtfertigen ist. Ethisch handeln bedeutet, die Gesamtmenge der negativen SelbstmodellMomente im Universum zu minimieren.
Wir dürfen erstens anderen empfindungsfähigen Wesen keine negativen Bewusstseinszustände aufzwingen. Zweitens jedoch müssen wir in allen Situationen mangeinden Wissens, vorläufiger philosophischer und wissenschaftlicher Unentscheidbarkeit draumd achten, immer auf der sicheren Seite zu sein, um nicht fahrlässig oder
aus Gedankenlosigkeit neue Abgründe des
Leidens zu öffnen.
Wir können natürlich auch fragen, was eidens zu öffnen. Wir können natürlich auch fragen, was

Leidens zu öffnen.
Wir können natürlich auch fragen, was eigentlich ein guter Bewusstseinszustand ist und ob man solche Zustände kultvieren kann – zum Beispiel bei uns selbst.
Dabei darf man aber nicht die Asymmentrie zwischen Freude und Leiden übersehen. Leiden ist unvermeidlich und überweitelt in unserer Welt. Positive Bewusstseinszustände sind deutlich seltener, können aber wesentlich leichter vermieden oder beendet werden als negative Zustände. Well wir körperliche Wesen sind, verehindern die physikalische Entropie und die biologische Vergänglichkeit jede dauerhafte Wunscherfüllung.
Psychologisch gesehen sind negative Zustände, denn sie gehen mit einer wesentlich höheren subjektiv empfundenen Dringlichkeit für eine baldige Veränderung einher. Auch deshalb gibt es eine in vielen Kulturen vorhanden moralische Intuition, die besagt, dass es wichtiger ist, einem leidenden Menschen zu helfen, als einen beitschlicher zu machen.

nen bereits glücklichen Menschen noch glücklicher zu machen. Der positive Utilitarismus ist unersätt-lich, denn er sagt uns, dass es immer bes-serwäre, noch mehr Glück und Lebensquaser wäre, noch mehr Glück und Lebensqua-lität in die Welt zu bringen, er entspricht auf philosophischer Ebene der hysteri-schen Lebensbejahung und der Wachs-tumsideologie westlicher Gesellschaften. Der negative Utilltarismus, der die Mini-mierung von Leiden priorisiert, erzeugt da-gegen keine weiteren moralischen Pflich-ten, sobald das Ziel der Leidensfreiheit er-reicht ist. Wir sollten uns deshalb in der

gegen kenne weitert midanschein Frührten, sobald das Ziel der Leidensfreiheit erreicht ist. Wir sollten uns deshalb in der Praxis auf die Verminderung bewusst erfelbeten Leidens konzentrieren. Ein wichtiges Kriterium für einen guten Bewussteeinszustand ergibt sich – neben seinem Erkennthispotenzial – aus diesem Grund eben genau aus der Frage, ob er bewusst erlebtes Leiden vermindert – auch inder Zukunft und bei anderen leidensfähligen Wesen. Deshalb sollte man einen letzten neuen Arbeitsbegriff einführen: den "Wi-F-Rußahdruck" ob ein Bewusstseinszustand ist, hängt zu einem großen Tiel davon ab, wie groß sein NP-Fußabdruck ist. NP steht für "negative Phänomenologie", also für die Klasse aller leidvollen Bewusstseinszustände.

de.

Die Idee eines Fußabdruckes kenn
wir alle schon seit Langem aus der Umwe
ethik: Der "ökologische Fußabdruck" ist,
ne einfache Metapher. Er ist zum Beisp
ein Nachhaltigkeits-Indikator, welch ne einfache Metapher. Er ist zum Beispiel ein Nachhaltigkeits-Indikator, welcher den Ressourcenverbrauch mit der Biokapa-zität der Erde in Relation setzt. Insbesonde-re ist der ökologische Fußabdruck auch ein Gerechtigkeitsindikator, denn er basiert auf der Grundannahme, dass allen Menschen gleich viel zur Verfügung stehen soll-

. Das Ergebnis für Deutschland lautet: enn alle Menschen so leben würden wie ir, bräuchten wir 2,8 Erden, denn der Fuß-

abdruck jedes bei uns lebenden Menschen beträgt 5,09 Hektar. Der gerechte ökologi-sche Fußabdruck liegt jedoch bei 1,9 Hekt-ar. Der ökologische Fußabdruck ist also

ar. Der ökologische Fußabdruck ist also auch so etwas wie eine Währung, mit deren Hilfe die Inanspruchahme der Biosphäre gemessen werden kann, der Preis unseret Lebensweise, und zwar für sämtliche Ressourcen und jeglichen Nutzen. Wir brauchen etwas ganz Ähnliches für die Bewusstseinsethik. Auch hier kann man Kosten externalisieren, also dafür sorzegen, dass es am Ende die anderen sind, die den Preis für die eigene Lebensweise zahlen. Das ethische Prinzip der Leidenswerminderung besagt nun, dass wir negative Bewusstseinszustände bei allen bewussten, leidensfähigen Wesen vermindern soll-ten, indem wir unseren eigenen NP-Fußabdruck verringern. Bei der Erzeugung oder Kultivierung eines bestimmten Bewussteinszuständes sollten wir uns also immer fragen: Verringert er meinen NP-Fußabdruck verringert er meinen NP-Fußabdruck verringert er meinen NP-Fußabdruck oder hüngt er noch weit Leiden in went Leid fragen: Verringert er meinen NP-Fußa druck, oder bringt er noch mehr Leiden die Welt?

Welchen NP-Fußabdruck hat Welchen INF-Fubadotruck hat der RTL2-Bewusstseinszustand, wie groß ist der NP-Fußabdruck des Alkohol-Bewusst-seinszustandes? Wie verhält es sich etwa mit Nationalstolz, persönlichem Ehrgeiz

> Wir brauchen eine neue Theorie des Leidens – und vor allem eine neue Kombination aus Mitgefühl

oder einem Kinderwunsch? Wie steht es oder einem Kinderwunsch? Wie steht es um die lustvollen Bewussteinszustände, die beim Essen von Fleisch entstehen – sind sie würdevoll? Eine gute Handlung und ein guter Bewusstseinszustand sind dann solche, die das Leiden nicht nur im be-treffenden Erhebnissubjekt selbst minimie-ren, sondern auch in allen anderen leidens-fähigen Wessel.

ren, sondern auch in allen anderen leidensfahigen Wesen.
Wit brauchen eine neue Theorie des Leidens – und vor allem eine neue Kombination aus Mitgefühl und Selbstachtung, Hierbeighet sow allem auch um mögliche Erslebnissubjekte, also zukünftige menschliche Personen, in der Zukunft existierende leidensfähige Tiere und auch um mittlerweile denkbare postbiotische Systeme, ett-wabewusste Roboter, Awatare oder Organoide, also gentechnisch hergestellte Klumpen aus Nervenzellen. Ich habe deshalb vor Kurzem bis 2050 ein vorlatürges Moratorium für alle Forschung gefordert, die die Erzeugung künstlichen Bewusstesins direkt anstrebt oder wissentlich riskiert.

Thomas Metzinger ist Seniorprofessor für theoreti-sche Philosophie an der Universität Mainz und war einer der Mitgründer sowie Präsident der internati-onalen Association for the Scientific Study of Con-sciousness und der Deutschen Gesellschaft für Kognitionswissenschaft. Er gehört zu den wenigen Wissenschaftlern, die sich mit den Konsequenzen der Neuro- und Kognitionswissenschaften für die analytische Philosophie des Geistes und der ange-wandten Ethik beschäftigen.



GEISTIGE AUTONOMIE

Denkt die Person oder das Gehirn?

Denken ist komplexer als gedacht. Was genau passiert, wenn wir denken? Wie sehr haben wir überhaupt die Kontrolle über unsere Gedanken?

Von **Thomas Metzinger** / 03.05.2022

Stellen Sie sich vor, Sie stehen am Bug eines Segelboots und beobachten eine Schule von Delfinen, die spielerisch Ihre Fahrt begleiten und dabei links und rechts in hohem Bogen aus dem Wasser springen. Delfine sparen durch solche Sprünge Energie, denn in der Luft gibt es weniger Reibung als im Wasser darunter – es ist eine effiziente Methode, sich schnell zu bewegen und gleichzeitig zu atmen. In der Regel wechseln die Tiere lange, ballistische Sprünge mit Unterwasserschwimmmanövern ab, die etwa doppelt so lang sind wie der Sprung selbst – eine spektakuläre Art der Fortbewegung, die von Fachleuten manchmal auch als "porpoising" oder "Tauchstampfen" bezeichnet wird.

Geistige Akrobatik

Die spielerische und gleichzeitig effektive Akrobatik der Zahnwale ist eine fruchtbare Metapher für das, was passiert, wenn wir denken. Was die meisten von uns immer noch als "unsere eigenen bewussten Gedanken" bezeichnen, sind in Wirklichkeit eher so etwas wie kognitive Delfine in unserem Kopf, die für kurze Zeit aus dem Ozean unseres Unterbewusstseins auftauchen, bevor sie wieder abtauchen. Die Zeitfenster, in denen sich diese Sprünge ins Bewusstsein entfalten, sind unterschiedlich groß. Ähnlich wie Delfine die Wasseroberfläche durchbrechen, überschreiten Gedanken oft die Grenze zwischen bewusster und unbewusster Informationsverarbeitung, und zwar in beide Richtungen. Manchmal sind einzelne Delfine so nah an der Oberfläche, dass sie halb im Wasser und halb außerhalb des Wassers sind. Meditierende können sogar lernen, Gedanken zu erkennen, kurz bevor sie springen. Sie zeigen sich dann als subtile, halbbewusste geistige Muster, die – wenn wir sie nicht als solche erkennen und das Gehirn sie automatisch im Selbstmodell einbettet – kurz davor sind, sich als ausgewachsene Gedanken und Gefühle zu manifestieren, die wir dann als unsere "eigenen" Gedanken und Gefühle erleben.

Die kognitive Verarbeitung im Gehirn verläuft parallel auf vielen Ebenen und natürlich existiert mehr als ein Delfin: Es gibt einen ständigen Wettlauf zwischen unseren Gedanken, einen inneren Wettbewerb um den Fokus der Aufmerksamkeit und darum, welcher Delfin-Gedanke schließlich die Kontrolle über unser Verhalten übernimmt. Aber wer ist dann die Denkerin oder der Denker? Gibt es wirklich einen kognitiven Agenten im System, ein geistiges Handlungssubjekt – oder sind "Sie selbst" am Bug des Segelschiffs eigentlich nur eine Kontrollillusion, mit dem das System versucht, einen lästigen Vorhersagefehler wegzuerklären, nämlich die ständige Überraschung durch aus dem Nichts auftauchende Gedanken?



Aus Forschung & Lehre 5/22

letzt lesen

"Mereologischer Fehlschluss" der Neurowissenschaften

Wer es ernst meint mit kritischer Rationalität, moralischer Subjektivität und dem politischen Erbe der Aufklärung, der muss neue wissenschaftliche Erkenntnisse über den menschlichen Geist so ernst nehmen wie irgend möglich. Ich habe das als Philosoph während der letzten vier Jahrzehnte zu tun versucht – und das Ergebnis war oft ernüchternd. Viele meiner Kollegen und ich selbst haben im Dialog mit den Neurowissenschaften immer und immer wieder den "mereologischen Fehlschluss" erklärt: Man darf nicht Eigenschaften des Ganzen auf Eigenschaften von Teilen übertragen, Eigenschaften von Personen in Eigenschaften von Teilen des biologischen Gehirns verwandeln. Zellverbände oder Neuronen im visuellen Cortex "sehen" keine Stimuli, Personen sehen; das Gehirn denkt nicht, Personen denken.

Meine persönliche Erfahrung ist, dass Hirnforscher die ganze Sache mit der modernen Philosophie des Geistes sehr interessant finden, den begrifflichen Punkt auch sofort verstehen – und dann "nur im Labor" und aus Gründen der "kognitiven Ergonomie" einfach immer weiter so reden, wie ihnen der Schnabel eben gewachsen ist. Aber vielleicht haben die Neurowissenschaftler ja in Wirklichkeit Recht? Vielleicht ist es ja meistens tatsächlich das Gehirn das denkt, und nicht die Person als Ganze?

Autonomes Denken oder "mentales Schlafwandeln"?

Eine von vielen empirischen Tatsachen, die in den Geisteswissenschaften noch nicht angekommen sind, ist die Entdeckung, dass wir je nach Studie während unseres Wachlebens bis zu 50 Prozent keine Kontrolle über unsere Gedanken haben. Die Stichworte heißen hier "spontaneous task-unrelated thought" und "mind wandering". Eines der interessantesten aktuellen Forschungsgebiete in den Neurowissenschaften und der experimentellen Psychologie ist der anscheinend ziellos umherschweifende Geist, das Tagträumen, die ungebetenen Erinnerungen und das automatische Planen. Dabei geht es um das, was ich selbst "mentales Schlafwandeln" nenne, also das permanente Auftreten

anscheinend spontaner, aufgabenunabhängiger Gedanken, der sich täglich hundertfach wiederholende Verlust der Aufmerksamkeitskontrolle.

"Stabile kognitive Kontrolle ist die Ausnahme, während ihr Fehlen die Regel ist."

Die empirischen Ergebnisse haben nicht nur große Bedeutung für Politik, Bildung und Moral. Betrachtet man sie näher, so kommt man zu einem überraschenden Ergebnis von tiefgreifender philosophischer Bedeutung: Stabile kognitive Kontrolle ist die Ausnahme, während ihr Fehlen die Regel ist. Das autonome "Selbst" als Initiator oder Ursache unserer kognitiven Handlungen ist ein weit verbreiteter Mythos, denn wenn man den Traumzustand hinzunimmt, dann besitzen Wesen wie wir geistige Autonomie nur für etwa ein Drittel unserer bewussten Lebenszeit. Die meiste Zeit denken wir ohne überhaupt zu merken, dass wir gerade denken, denn was wir alltagssprachlich "Denken" nennen, ist im Normalfall eher eine unabsichtliche Form von innerem Verhalten. Ein Marker für mentale Autonomie ist "Veto-Kontrolle", die Fähigkeit, dieses Verhalten jederzeit stoppen zu können. Rationalität ohne Veto-Kontrolle gibt es nicht. Um innezuhalten, um einen inneren Monolog oder den ziellos wandernden Fokus der Aufmerksamkeit aber überhaupt stoppen zu können, müsste der Schlafwandler aufwachen, sich des eigenen inneren Verhaltens zunächst einmal bewusst werden. Das Interessante am mentalen Schlafwandler ist aber, dass er nicht weiß, dass diese Möglichkeit überhaupt existiert.

Soziokultureller Kontext der Gedanken

Im Grunde ist dies ein würdeloser Zustand. Er schränkt unsere Kritikfähigkeit, unsere politische Vernunft und die Fähigkeit zum ethischen Handeln stark ein, das klassische Ideal der "Aufklärung" gewinnt angesichts der neuen Forschungsergebnisse eine ganz neue Bedeutung. Es ist aber wichtig, sich daran zu erinnern, dass die Neuro- und Kognitionswissenschaften nicht der einzige Teil des Puzzles sind. Auch die Kultur spielt eine Rolle. Der soziokulturelle Kontext prägt die Art und Weise, wie wir über unsere eigenen inneren Erfahrungen berichten, die letztendlich aus ungenauen, aber funktional

erfolgreichen Weltmodellen in unserem Bewusstsein bestehen. Wenn wir Kindern schon früh sagen, dass sie für ihr eigenes Handeln voll verantwortlich sind, und wenn wir sie entsprechend bestrafen und belohnen, dann wird diese Annahme in ihr bewusstes Selbstmodell eingebaut. Ihr Gehirn wird nun automatisch "vorhersagen", dass sie autonome Personen sind, die für Taten verantwortlich gemacht werden, ihre innere Lebenserzählung wird sagen: "Das war schon immer so", seit Anbeginn der autobiografischen Erinnerungszeit. Das bewusste Selbstmodell des erwachsenen Menschen könnte daher zumindest teilweise eine aus dem soziokulturellen Kontext importierte posthoc-Konfabulation sein – eine Kontrollillusion, die letztlich auch darauf beruht, wie wir soziale Interaktionen und eingefahrene Sprachspiele verinnerlicht haben. All dies gilt auch für innere Handlungen, für die Fiktion eines unsichtbaren "epistemischen Agenten" in uns, der Entität, die nicht nur autonom ist, sondern immer schon weiß, dass sie weiß. Die Touristin am Bug unseres Schiffes beginnt, sich als allmächtige Zauberin zu erleben, die Delfine aus dem Nichts auftauchen und auf ihr Kommando hin springen lässt und scheitert dann unerklärlicherweise viel zu oft an der Wirklichkeit.

Einschränkende Faktoren für mentale Autonomie

Wer kritische Rationalität will, muss geistige Autonomie wollen. Wenn uns die Forschung zunehmend mehr darüber sagt, was die einschränkenden Faktoren für mentale Autonomie wirklich sind, dann muss sich dies auch in der akademischen Lehre widerspiegeln. Rationalität kann man genauso trainieren wie innere Bewusstheit. An manchen Orten hat der Transfer von der Forschung in die Lehre bereits begonnen: Es gibt seit Langem philosophische Angebote zur Argumentationstheorie, viele Universitäten machen nun säkularen Meditationsunterricht und systematische Programme für die Entwicklung kritischer Medienkompetenz zum festen Teil ihres Profils. In gesellschaftlichen und politischen Krisensituationen und im Kontext sich beschleunigender globaler Transformationsprozesse ist dieser Transfer ein entscheidender Beitrag zum Gemeinwohl, denn er erhöht die demokratische Resilienz und den inneren Zusammenhalt der Gesellschaft als Ganzer.

Denken – Schwerpunkt in Forschung & Lehre 5/22

6 von 9

the 125th anniversary of Krishnamurti's birth, it was thought fitting that a special issue of the Journal be brought out with contributions invited from persons whose lives and outlook have been deeply affected by his teachings. We have here a collection of eighteen articles from persons who have in their own unique ways engaged deeply with the teachings. Our authors come from varied fields of endeavour-education. academic philosophy, traditional religious teachings, management of organisations, concern with the natural environment. A common theme that recurs implicitly or explicitly across these writings is that all of them have seen that "the inner always overcomes the outer" and that "what you are within, you bring about outwardly." Though their fields of endeavour in the outer world differ, each of them appears to share in the insight that if we wish to bring about order in the outer world, it is of much greater and fundamental importance to establish order in the world of our inner experience, rather than simply aim to find solutions to 'fix' the problems in the outer world.



CONTRIBUTORS

ANANTHAPADMANABHAN

GISELE BALLEYS

TIM BOYD

CHIDANANDA

DONAL CREEDON

MARK EDWARDS

FRIEDRICH GROHE

KIRAN KHALAP

SATISH KUMAR

RAYMOND MARTIN

THOMAS METZINGER

RAVI RAVINDRA

SAMDHONG RINPOCHE

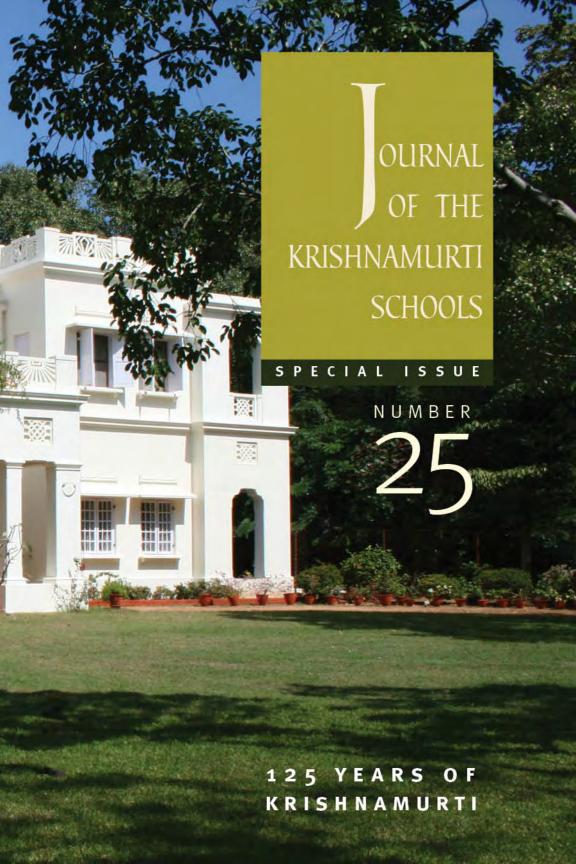
HILLARY RODRIGUEZ

IAVIER RODRIGUEZ

DAVID SKITT

STEPHEN SMITH

MEENAKSHI THAPAN







Don't look at me! Test it out!*

THOMAS METZINGER



or the last two decades I have taught as a professor of philosophy at Johannes Gutenberg-Universität in Mainz, Germany. Throughout my academic career I have mostly specialized in the area of analytical philosophy of mind and cognitive science. This has mainly involved working on theories of consciousness, self-consciousness, and subjectivity in a strongly interdisciplinary manner, always keeping an eye on the latest developments in related fields like neuroscience, empirical psychology, or artificial intelligence. I have travelled a lot, have interacted with researchers all over the world, and all in all have taught philosophy in eight German universities.

If you live the life of an academic philosopher, you meet a lot of truly great minds. You regularly encounter extremely sharp and intelligent people, women and men who are much smarter than you have ever been or could ever be yourself. Sometimes you may not even grasp *how* much smarter than you some of your colleagues actually are. But you quickly learn to feel humbled by intellects much clearer and faster than your own. It is certainly true that in academic philosophy, the overall psychodynamics and the social patterns of interaction are often highly pathological. Yet still, it is here that many of humankind's greatest minds gather. Here, you will meet truly impressive scholars, researchers whose knowledge is profound and substantial, deep thinkers with an overview of the history of philosophy and a command of the canonical literature that is utterly unbelievable to an ordinary person. (I sometimes secretly call these people 'libraries on legs'.) You will occasionally witness experts in formal logic and other highly technical subfields who are so brilliant that only a few can follow them. Some of them live lonely lives, because they operate on levels of abstraction so rarefied that few even understand the fundamental importance of the philosophical problems they are trying to solve. And then

^{*}I am greatly indebted to Dr Emily Troscianko for editorial help with this contribution.

there are some fortunate ones for whom, by chance, it has all come together—gifted, motivated, and highly intelligent individuals who had the privilege of being born in rich countries during times of peace, young philosophers in affluent countries who received an excellent education in some of the best universities in the world and who were brought into contact with the right kind of mentors at exactly the right moment. Many of us may not be aware how, thanks to systematic and sustained efforts to improve educational systems, the numbers of these fortunate few have been steadily increasing since World War II. But there are now many smart kids around. They are impressive in their own way; they teach the old folks humility—and some of them are shaping up to be the great minds of the future.

Jiddu Krishnamurti was the greatest mind I have ever met. K was not an academic philosopher, and he fulfils almost none of the criteria for philosophical greatness, some of which I hinted at above. If you have never been in his physical presence, listening to his talks in Switzerland, in India, or anywhere else in the world, it will be hard for you to understand why I should say something like this about him. But he *conveyed* something. If you just have his books you will find them slightly unsystematic and repetitive—and if you are an academic philosopher it will be easy for you to isolate dozens of contradictions and all sorts of conceptual ambiguities that may border on unintelligibility. Most of all, you might find K's teachings 'thetic'—he certainly *says* things, but he never really presents an *argument*.

I talked to K all alone only once. This happened in Chalet Tannegg in Gstaad, and it may have been the most helpful personal instruction I have received in my life. I had written a letter to him and completely unexpectedly Mary Zimbalist ('Maria Zimperlich' as we called her at the time) invited me over to meet him. While I was waiting, his personal physician Dr Parchure had a look at me, and I still have fond memories of all the things I learned from him.

He straightened out my *asanas*, adapted my *pranayama* by integrating proper *kapalbathi* exercises into it, forced me to do different kinds of stride jumps with him, and urged me to grow comfrey for my asthma—which I later did in my untidy little hippie garden at home. In my early twenties, I was an arrogant brat who thought of himself as probably the greatest yogi of all time—and the brat was baffled and humbled by how somebody in his fifties could have such a perfect body and be so much more knowledgeable and generally advanced than the brat. Dr Parchure was an impressive man. Visiting him and his wife outside of Pune in November 2013, after some thirty years, was a great pleasure and meant a lot to me.

I will not share the conversation I had with K, because it was simply too personal and intimate. But one thing that can be shared is this simple point, which I have never forgotten, "Everything that creates a sense of effort is wrong." And I have never known a parting "Good luck, sir!" touch me as deeply as his did.

The main function of a good teacher is to deflect all attention from himself and to bring the disciple into direct contact with his or her own inner teacher. Perhaps what I am most grateful to K for is that he liberated me from the search for a teacher so early in my life. Searching for a teacher—for the *right* kind of teacher is an obsession that many people get tangled up in. For some, it lasts a lifetime, the delusion that you can only really 'make progress' or 'take the leap' if you find someone who has already done it and whom you can totally trust-it's rather like searching for the one great love of your life, that single human being who will make everything fall into place. This creation of a 'seeker', a 'disciple, or a 'devotee' frequently kicks in at an early stage, and it is one of the subtler ways in which the ego-mechanism begins to protect and sustain its own existence once it realizes there is a threat. The threat is created by the discovery of effortless mindfulness, by the dawning insight that, 'observing without an observer' might actually be something that already happens all the time.

If you look into the best current-day psychology and theoretical neuroscience, you will find that there are two major mechanisms by which the human self-model constantly recreates and stabilizes itself, fragmenting the ever-fresh space of pure awareness and contracting the primordial state of observation-without-an-observer into an individual first-person perspective. One is mirroring itself in another human being, projecting desires, hopes, and fears into it, attempting to establish a dyad or even a larger social context in which it can sustain itself. The self-model automatically tries to couple itself with other self-models, as the node of a network that helps maintain self-esteem and self-worth, and that, ideally, provides some clever form of mortality denial. The second mechanism has, metaphorically, been called 'predicting oneself into existence'. By constantly hallucinating goals and making plans for the future, the human brain continuously designs what scientists call 'action policies' and tries to change the world in order to make it fit an internal model of reality—a process philosophers and neuroscientists today call 'embodied active inference'. This process crucially and systematically involves misrepresentation, attenuating bodily self-awareness at the very moment of action initiation, redirecting attention to a virtual self, and thereby losing touch with the present moment. The inner experience we call 'the conscious self' is created by exactly this process of trying to expand into the future. It is an attempt to make the mind 'temporally thick', to successfully predict and bring about future selves, by superimposing a selffulfilling prophecy onto the timelessness of the present moment. It is an attempt to control an online hallucination. None of this is our fault, there is no reason to despise ourselves in a moral sense—we are this process, which in turn is a result of the process of evolution by natural selection. However, the deeper philosophical point is that as long as the self-model is 'transparent', as long as we do not directly experience it as a model, it will create the phenomenology of identification. We will feel that we are this, the content of our current self-model. We will have no choice but to act out the content of the model. I think that one of the things K was trying to make people see is that the whole process of creating a teacher-disciple relationship just creates more identification, an even deeper form of entanglement and immersion. The same is true of conjuring up the romantic idea of a 'path' with an oh-so-serious spiritual seeker travelling on it, including complicated action policies and a hallucinated final goal-state. The idea of a 'path' creates a new self-model, a spiritual ego continuously predicting itself into existence.

When I first arrived in Saanen, in the Bernese Oberland of Switzerland, I was a politically radical, critical, and sceptical young man. I immediately thought K's hairdo was ridiculous—an obvious sign of vanity and bodily attachment. But, having listened to other Indian masters who narcissistically presented themselves to their devotees in a sea of flowers, often sitting on some huge sofa all covered in white silk, I was impressed that someone of his age could actually sit on a simple wooden folding chair, wearing a plain, clean blue shirt and trousers. He first won me over when, answering a question about how to live a good life in an insane society, he dryly said, "If you buy a stamp, you support war". Here was someone who was in touch with reality, who saw things clearly. What really convinced me was when one time he looked at the crowd in the tent and said something to the effect of, "Am I speaking out of an infinite silence or am I just a confused old man? You will never know. You are all alone in this world."

K certainly hurt me. After first encountering him, many of my old psychosomatic symptoms (which had dissolved after three or four years of regular meditation practice) came back, and it took me years to re-stabilize. This old man certainly pulled the rug out from under my slightly complacent *sadhana*-feet—and not just mine. He shocked a lot of us and plunged some people into crisis. A while ago I had some interesting conversations with Pathik Wadhwa in Germany and in Ojai, exploring the question of

whether some of his listeners might have been traumatized by his charisma, developing a life-long addiction to the speaker himself and being unable to really *look* at the things he was so desperately and passionately trying to point us to. Have I simply been blinded by his charisma? How do I know that K was really the source of that ineffable quality? Might I simply have happened to be particularly receptive at that time and place in my life, and might my enduring conclusion of K being the greatest mind I have ever met be slightly delusional, some sort of post hoc attribution? As human beings, we are certainly all vulnerable to this kind of delusion. I remember talks of K's in Vasanta Vihar in Madras, where he relentlessly lashed out at all forms of religious or spiritual authority, at Gurus of all kinds, and ruthlessly investigated the illusions involved in the teacher-disciple relationship. It came to the point where he actually stopped himself in the middle of the talk and said, "I am amazed that nobody throws a brick or a chair at me!" After ninety minutes, when he was trying to make his way off the stage and out, some of his Indian listeners rushed forward and immediately began to prostrate in front of him or hold babies up to be blessed—as if they hadn't heard a single word.

I loved the atmosphere in Madras, when during his evening talks the sun set and the birds went to sleep in the trees. Sometimes there was a moon at the end of it. I remember how one evening I walked out with a quiet mind and an elated mood. As the gates to the street were opened, we were immediately attacked by a group of aggressive beggars, led by an old woman in very bad physical shape, saliva drooling from her half-open mouth with very few teeth left. She rammed an old tin bowl right into my stomach pit and firmly held it here, nailing me to the spot. Her eyes, glowing like coals, stared right into my deepest core, making clear that she demanded to be *seen* and that she would not tolerate any attempt to escape or ignore her. What does it really mean to be in touch with reality? Who or what is it that sees *what is*?

I am still convinced that K is the greatest mind I have met so far. But there were also the K-people—'K-non-disciples'—as Christa Winkler, Shyam Shembekar, and I sometimes called them in a self-ironizing way and not without a touch of sarcasm. I do miss those two thousand people at the Saanen gatherings. What a brilliant crowd! They were the most interesting group of human beings I have ever come across. All colours, all countries, beautiful lunatics, all sorts of strong and deep personalities—real existential seriousness from hippies to old-fashioned theosophists, people to talk to and to learn from, from theoretical physicists like David Bohm to Zen monks and breeders of the sacred mushroom. Many, potential friends for a lifetime. I also liked the fusion with nature listening to K's talk one day, getting up at five the next morning with my friend Wolfram Engelhardt and others to climb the Gummfluh. Which year was it when it rained nine nights and nine days without a single break, and we almost drowned in the campsite? At one point even K said, "I am sorry the weather is so foul!" In Saanen they began to hate those soaking-wet figures, who were starting to smell and only had money for a single hot chocolate—and then never wanted to leave. I am grateful to Manfred Schneider and his wife for so many things, one of them being that they ultimately rescued us by organizing some kitchen jobs in Saanenmöser. The size of the vats of chocolate sauce for the vanilla ice cream was amazing.

After K died, I deliberately kept my distance for some three decades. I was deeply disturbed when after his death I saw people continuing to organize 'gatherings'. But talking to young folks in Mürren and Ojai a few years ago, I came to understand that for many of those who come into contact with K's teachings after his death, it is crucial to have a place for exchange with like-minded others. Confronting all the things his teachings make you confront can be a lonely business, and it helps to learn about others' perspectives, about other human beings' insights and difficulties. I still think, though, that it is important to radically confront

impermanence, as exemplified by K's death and by the obvious fact that his teachings receive less and less attention. Perhaps the irrevocable dissolution of the social context he created during his lifetime is a good thing, because nothing new grows under a Banyan tree. When much later I visited Brockwood Park, Ojai, and the Valley School outside of Bangalore, what impressed me most about the excellent work being done by teachers and pupils inspired by K was precisely the freshness of it, and the fact that the teachers were learning from the pupils as much as the other way round.

I may be totally wrong, but precisely because I have spent my professional life as an academic philosopher, I have always thought it would be quite beside the point, absurd even, to introduce K's work into academic discourse. K has been called the 'world philosopher', but what he was trying to make his audience see for themselves is something beyond any intellectual endeavour. To be sure, there is excellent and highly significant academic philosophy going on in many places on this planet, but that is a very different kind of enterprise. Again, I may be completely wrong about this, but I have always thought that the core of K's teachings is not only ineffable but has the kind of importance that means it should probably be actively protected from attempts to drag it into the fray of academic discourse.

I have tried K out with my students, but only a few times. One time, I reserved his work for the very last session of a fourteen-week summer term, our final meeting before the summer break. The week before, I handed out copies of four or five brief excerpts of his writings I had prepared and said, "Next week, we are going to do an experiment with non-academic philosophy. Read this carefully! I want to know what you make of it!" Next week came and there was a clear and almost unanimous verdict. This was excellent stuff, but it was not something that could be discussed. It was something that could only be *lived*. And, given this was now a firmly established insight, a simple point seemingly everybody in the seminar agreed on—could we just call it a day and head off for the summer?

