

## Die moderne Bewusstseinskultur

Meine Interessen haben mich in die Gebiete der Humanbiologie, dem Ayurveda, der TCM, der Achtsamkeitspraxis nach Kabbat-Zinn, der Feldenkarsimethode und des Focusings geführt. In jedem Gebiet habe ich eine Ausbildung absolviert, Erfahrungen gesammelt und bin kompetenten und beeindruckenden Lehrern begegnet.

Dennoch hatte ich in jedem der Gebiete das Gefühl „ETWAS“ fehlt hier. Am liebsten hätte ich eine Synthese aus allen Gebieten. Was wäre aber der Kern dieser Synthese?

Ich habe versucht diesem „ETWAS“ auf die Spur zu kommen. Meine erste Idee war: Bewusstheit bzw. Achtsamkeit ist die „Lösung“.

Dazu möchte ich sie zu Gedanken zweier moderner Autoren Stefan Schmidt und Georg Dreyfus einladen. Da ich ihre Inhalte nicht einfach ab- oder umschreiben wollte, habe ich die mir wichtig erscheinenden Stellen zitiert.

*„Überblickt man die gesamte Entwicklung, so sieht man, dass die Praxis und das Prinzip der Achtsamkeit von ihrer Entstehung in einem religiösen und spirituellen Kontext vor ca. 2500 Jahren in einer asiatischen Kultur hin zu einer häufig nicht religiös motivierten und damit säkularen Anwendung in unserer modernen westlichen Kultur eine weite Reise zurückgelegt hat.*

*Unter diesen Bedingungen kann die Frage, was genau unter Achtsamkeit verstanden wird, nicht mehr pauschal und für alle Kontexte – buddhistischer Tempel wie Führungskräfte-seminar – gültig beantwortet werden.*

*Mit zunehmender Popularisierung hat das Konzept der Achtsamkeit auch an Kontur und Schärfe verloren und zeigt sich mehr und mehr verwässert.*

*Daher ist es sinnvoll, das jeweilige Verständnis von Achtsamkeit vor dem Hintergrund des spezifischen Kontextes zu betrachten, in dem es thematisiert oder praktiziert wird. Die spannende Frage, die sich dabei ganz natürlich aufdrängt: Handelt es sich bei all diesen Wandlungen des Kontextes noch um dasselbe Prinzip?“ (Stefan Schmidt „Wege der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur“ S.21-22 in B. Hölzel / C. Brähler „Achtsamkeit mitten im Leben, Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven, 2015)*

SATI ist das Pali -, SMRITI das Sanskrit-Wort für Achtsamkeit und bedeutet so viel wie: etwas im Gewahr sein halten, damit man es näher erforschen kann, wahrnehmen was ist, Aufmerksamkeit, aufgreifen, untersuchen, freundliches, offenes Interesse, sich an etwas erinnern, unterscheiden von heilsamen und nicht heilsamen Zuständen.

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit: SATIPATTANA

Achtsamkeit für den Körper: Atem, Haltung, Gewahr sein der Haltung, Beugen und Strecken der Glieder, anatomischer Aufbau.

Achtsamkeit für Gefühle und Empfindungen

Achtsamkeit für mentale Faktoren

Bewusstsein für den aktuellen Zustand des Geistes (abgelenkt, verwirrt, konzentriert)

Was man mit Achtsamkeitstraining erreichen möchte: Entwicklung von Wissensklarheit, Unterscheidungskraft, die Erfahrung der 1. Person

Williams, Kabat-Zinn et al. „Achtsamkeit, ihre Wurzeln, ihre Früchte“  
Georg Dreyfus S.73-95

Stefan Schmidt, S.33

„ Seither hat sich die Achtsamkeit zu einem recht unspezifischen Sammelbegriff mit vielfältigen Bezügen und Bedeutungen entwickelt.. Demnach kann sich Achtsamkeit

1. auf eine formale Meditationspraxis beziehen, genauer auch als „Achtsamkeitsmeditation“ bezeichnet
2. auf einen spezifischen Geistesfaktor der buddhistischen Lehre
3. auf eine bestimmte innere Grundhaltung gegenüber den Erfahrungen und Handlungen im Alltag, auch informelle Achtsamkeit genannt
4. auf ein psychologisches Konzept, das von der buddhistischen Lehre abstammt, sich jedoch in den Begrifflichkeiten der westlichen Psychologie definiert
5. auf ein weiteres psychologisches Konzept mit dem gleichen Namen, das von Ellen Langer geprägt wurde und schließlich
6. auf das zum Adjektiv „achtsam“ gehörende Substantiv und seine Bedeutung im alltäglichen Sprachgebrauch.

S.34 ... „Achtsamkeit“ wurde schon früh von der wissenschaftlichen Forschung aufgegriffen. Daher war es notwendig geworden das Konzept der Achtsamkeit auch wissenschaftlich fassen zu können. Daher fand im Jahr 2004 in Toronto ein Konsensus Treffen statt, mit dem Ziel, eine operationalisierbare und damit wissenschaftlich zugängliche Definition zu entwickeln.

Demgemäß kann Achtsamkeit als Verbindung zweier Prozesse aufgefasst werden: zum einen der **Selbst Regulation der Aufmerksamkeit** und zum anderen der **Orientierung an der Erfahrung**. ... Hier werden auch noch Qualitäten einer Haltung von Neugier, Offenheit und Akzeptanz genannt.

S. 36 ... bedingt durch die drei Momente Kulturtransfer, Säkularisierung und Spezifizierung der Anwendungsfelder gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Motive, aus denen heraus Menschen Achtsamkeit praktizieren. Hier kann die Bandbreite von Stressbewältigung über Gesundheit, berufliche Kompetenzen bis hin zu Selbsterfahrung und spirituelle Praxis reichen.

In einer Untersuchung haben wir Menschen nach ihren Motiven für ihre Meditationspraxis befragt und konnten daraus vier zentrale Motivgruppen ableiten. Dies waren als Erstes ein Interesse an Gesundheit und Wohlbefinden und als Zweites der Umgang mit schwierigen Emotionen. Das dritte Motiv war Selbsterkundung, das vierte Selbsttransformation in einem spirituellen Sinne. **Betrachtet man nun die Achtsamkeitspraxis vor dem Hintergrund der jeweiligen Motive, dann stellt sich die spannende Frage, inwieweit diese Ausgangsmotivation die Praxis verändert oder bestimmt. ...“**

In der MBSR- Ausbildung nach Kabat-Zinn bin ich dieser wissenschaftlich erforschbaren Form des Achtsamkeitskonzeptes zu Zwecken der Stressbewältigung begegnet. Von Haus aus Naturwissenschaftlerin habe ich mich zu beginn durchaus angesprochen gefühlt, bis sich dieses „ETWAS fehlt mir Gefühl“ wieder eingestellt hat: mir fehlt ein tragfähiger kultureller Boden – eine sowohl als auch – Kultur.

Wie könnte diese aussehen? Hält etwa die Sankhya Philosophie – eine der ältesten Philosophien der Welt diesem Anspruch stand?

## **Samkhya-Philosophie („das, was etwas in allen Einzelheiten beschreibt“)**

Das Weltgeschehen wird auf zwei fundamentale Prinzipien zurückgeführt:

**Purusha:** Mensch , Person, ewiger Mensch, Seele, passiver, bewusster Geist, das Selbst, das allen fühlenden Wesen innewohnt, es verleiht Menschen, (Tieren, Pflanzen sowie Göttern) Empfindungsfähigkeit und Bewusstsein

Tom Holmes Reisen in die Innenwelt S.28: *“ Das Selbst lässt sich als leeren Raum im Zentrum unseres Bewusstseins darstellen. Es ist der Ort von dem aus wir schauen, daher hat er keine Form- es ist die Bewusstheit selbst. Von diesem Ort aus können wir uns selbst und andere durch freundliche, nicht verurteilende Augen sehen.. Wir sind dann liebevolle, besonnene Beobachter und nehmen unsere eigenen inneren Zustände sowie die der anderen Menschen sehr genau wahr. ... wenn wir in diesem Bewusstseinszustand sind, den wir das Selbst nennen, sind wir in der Lage, innere Teile zu beobachten, ohne von ihnen vereinnahmt zu werden.“*

**Prakriti** ist die schöpferische Kraft hinter allen psychophysischen wie materiellen Gegebenheiten des Seins, zu denen auch Körperlichkeit, Denkprozesse und Wahrnehmung gehören, der Urwille,, die Urmaterie, das kreative Potential, Bewusstsein mit Wahlmöglichkeit

[https://www.youtube.com/watch?annotation\\_id=annotation\\_4248873763&feature=iv&rc\\_vid=MbV4wjYtYc&v=70kNFIRX7No](https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_4248873763&feature=iv&rc_vid=MbV4wjYtYc&v=70kNFIRX7No)

Der Urmaterie werden drei Eigenschaften (gunas) zugeordnet  
sattva (das Seiende, Reinheit, Klarheit),  
rajas (Bewegung, Energie, Leidenschaft)  
tamas (Trägheit, Finsternis, Schwere).

Carl Rogers postuliert eine sogenannte Aktualisierungstendenz, was so viel wie Überlebenstrieb Gestaltungstrieb, Sinnerleben bedeutet.

*C. Ginsburg: Feldenkrais im Überblick S. 118 . Das Gefühl für des Selbst und das Selbst ist nicht dasselbe. So lässt sich die „Fähigkeit“ verändern: wir können unsere Sensibilität erhöhen und das Feld der bewussten Wahrnehmung vergrößern.*

*In der Feldenkraisarbeit kann das zum Bsp. durch das Erspüren der unseres eigenen Körperbildes geschehen. Zweitens wird es einem Menschen durch diese Fähigkeit ermöglicht Muster und Zustände des eigenen Nervensystems und damit auch das Soma ganz konkret zu ändern.*

Die Fähigkeit kann klar (sattvisch), wollend, erregt (rajasaisch), dumpf, verwirrt (tamaisch) sein

Purusha und Prakriti kommen zum Zweck der Schöpfung zusammen. Der erste Ausdruck der Schöpfung ist **Mahat** die kosmische Intelligenz, das was allem seinen rechten Platz zuweist. Zwischen den Zellen besteht Kommunikation, ein Fließen der Intelligenz namens Prana, der Lebenskraft. Prana ist das grundlegende Prinzip der Bewegung.

### **Gibt es eine Ordnung, die immer eine Ordnung bleibt?**

Das was alles seinen rechten Platz zuweist kennen wir heute als DNA und als Naturgesetzte.

Die DNA enthält die Information für den Zellstoffwechsel.

Ein weiteres Beispiel sind die HOX- Gene. Sie sind für die Gliederung des Embryos entlang der Körperlängsachse zuständig aus der später der Körperbau entsteht. Diese Aufgabe erfüllen sie bei allen Tieren, die eine Körperachse besitzen.

Entwicklung findet nur statt, wenn diese Gene funktionieren.

Siehe Wikipedia, Rohen, Lütjen, Drecoll „ Funktionelle Embryologie“

[https://www.youtube.com/watch?v=r1FrZHfc\\_L8](https://www.youtube.com/watch?v=r1FrZHfc_L8) Der kosmische Code mit Harald Lesch

*Stephen Gilligan*

*Die Aufmerksamkeit kann sich von der Mitte entfernen, aber die Mitte selbst bleibt da, wo sie ist.*

*Die Vorstellung einer bedingungslosen Präsenz wie Atem oder Herzschlag meint einfach, dass sie unter allen Lebensbedingungen gegenwärtig ist. Dies steht im Gegensatz zu allen Verhaltensweisen, Gedanken oder Gefühlen , die bedingt sind, die also nur unter bestimmten Bedingungen auftreten. ... Stephen Gilligan „Die Psychotherapie der Selbstbeziehung“, Carl Auer Verlag, S.26*

### **Ahamkara**

Aus Mahat entsteht Ahamkara, das Ich-Bewusstsein, das Ego, ein Prozess der Identifizierung , der auf früher gesammelte Erfahrungen beruht. Das ICH ist das Zentrum, der Teil der Persönlichkeit, der das Selbst wahrnimmt: „Ich fühle, dass mein Selbst wütend ist“.

Die Instanz, die sich in Beziehung zu etwas Äußeren stellt, die Identität, das Selbstbild in einer wertenden, besitzorientierten, zeitlich - zielsetzenden Art und Weise, die sich mit jemanden oder einer Sache identifiziert und motiviert handelt, die an schönen Momenten, geliebten Menschen, Geld oder Werten anhaftet. Das Ich ist der Persönlichkeitsanteil der bewertet. Passt das Wahrgenommene nicht zur Erwartung wird es als bedrohlich oder negativ eingeschätzt und entsprechend reagiert der Körper darauf. Ist das Wahrgenommene besser als erwartet reagiert das Belohnungssystem.

*Alexander Poreij: „Das ICH ist ein multidimensionales (Vergangenheit, Zukunft, Raum, Zeit), multikausales (Gedanken, Emotionen, Impulse von außen) psychosomatisches dynamisches System zur Aufrechterhaltung einer stabilen Selbstreflexion.“*

Wir haben eine doppelte Beziehung zu unserem Körper. Das Ich kann den Körper sowohl direkt durchs fühlen erleben als auch eine Vorstellung von ihm haben, beobachten, steuern, studieren, denken, handeln, Handlungsvorstellungen entwerfen, konzeptualisieren.

Wenn das Ich das schaut zu dem Geschauten keinen Kontakt hat, es nicht spürt, passiert es, dass ich mich zwar als Handelnden erlebe z.B. mir einen Tee zubereite, aber nicht spüre, wie ich z.B. meine Schultern im Verhältnis zum restlichen Körper benutze. Ich weiß nicht an welcher Stelle des Handlungsablaufs ich etwas anders machen könnte, um eine leichtere (oder wenn nötig schmerzfrei) Bewegung auszuführen.

Dieses Thema ist Gegenstand des Feldenkraistrainings „ Bewusstheit durch Bewegung“

Oder aber es gibt Elemente die nicht in mein Konzept hineinpassen und diese werden dann von Bewusstsein verleugnet.

Es kommt zu einer Inkongruenz zwischen dem , was ich wirklich empfinden will und wie ich sein sollte, um beachtet zu werden.

Die Person verwickelt sich im konzeptualisierten Denken, das Erleben setzt sich nicht fort. Mit diesem Aspekt beschäftigen wir uns im Focusing.

## **Der menschliche Geist**

### **Manas**

Nimmt die Eindrücke über die Sinne wahr, stellt sich in Bezug dazu, reagiert darauf und entwickelt Gefühle. Er handelt entsprechend seinem Alltagsdenken, seinen unbewussten Automatismen, sucht nach Lust und will Unlust vermeiden. Der moderne Begriff ist Intellekt.

### **Chitta**

Hier wird Erlebtes Positives wie Negatives und die damit verbundenen Empfindungen sowohl inhaltlich als auch von ihrer emotionalen Qualität bearbeitet und gelagert. Er ist ein inneres Referenzsystem für die Bewertung von eigenen Erfahrungen auf der Basis von Körpersignalen. Carl Rogers nennt es „Organismische Bewertung“ – das Gefühl von passend oder nicht passend. Der Körper schafft spürbare Bedeutung als Ganzes.

Er ist mit dem Herzen verbunden. Hier entstehen Glücks- aber auch Leidgefühle. Er ist in ununterbrochener Bewegung und manches taucht im Bewusstsein auf und verschwindet wieder. Aus diesen Schichten stammen tief verwurzelte Angewohnheiten, individuelle Persönlichkeitsmerkmale aber auch Kreativität und Intuition.

Die Neurowissenschaft nach Damasio würde es „Körper- Selbst“ nennen – das aus dem Proto-Selbst (die aktuelle Verknüpfung von neuronalen Mustern) und dem gefühlten Kern-Selbst besteht (limbisches System und assoziativer Kortex, bewusstsensfähig aber nicht an Sprache gekoppelt).

Hiermit beschäftigen wir uns im Focusing oder im „Thinking at the edge“ – Denken wo Worte noch fehlen nach Gerne Gendlin. Hierhin wenden wir uns, wenn wir Neues erfinden wollen.

### **Buddhi**

Ist die verhaftete unvoreingenommene an Phänomenen ausgerichtete Wahrnehmung und kann zwischen Phänomen und Interpretation unterscheiden. Er kann nüchtern analysieren, Schlussfolgerungen ableiten, abstrakt denken, weiß was für einen gesund und was schädlich ist und versucht Sinn zu finden.

Bei einem schwach entwickelten Buddhi werden die Sinne von Außen entweder durch die Stärke der Reize oder aufgrund von Lust- oder Unlustprinzip angezogen.

Buddhi kultivieren wir in der Meditation, um sich nicht gleich von jedem äußeren Reiz zu einer Handlung verleiten zu lassen. Diese Fähigkeit brauchen wir auch im Feldenkrais, um nicht sofort mit gewohnter Muskelanspannung auf äußerer Reize zu reagieren. Ein Maß für das propriozeptive Gespür ist wie viel Information man bewusst auffassen kann, um neue oder auch vergessene Bewegungskoordination zu finden.

Gehen wir zurück zu dem oben erwähnten Bemerkung:

***Betrachtet man nun die Achtsamkeitspraxis vor dem Hintergrund der jeweiligen Motive, dann stellt sich die spannende Frage, inwieweit diese Ausgangsmotivation die Praxis verändert oder bestimmt. ...“***

Was ist mein Motiv oder Absicht und in welchem Kontext oder Weltbild ist sie eingebettet?

Möchte ich einfach nur dass es mir besser geht?

Und wie kommuniziere ich meine Erfahrungen mit meiner Umwelt?

