

## **Tiere meditieren nicht.**

### **Autosuggestion und Vorstellungsraum. Meditative Übungen als Zugang zur Anthropologie**

Dietrich Krusche

#### **Zusammenfassung**

Der folgende Argumentgang setzt Autosuggestion mit Wahrnehmungstheorie und Positionen der Philosophischen Anthropologie in Beziehung. – Vergleicht man die Übungsvorgaben von J. H. Schultz zum „Autogenen Training“ (1935) mit den Vorgaben von J. Kabat-Zinn zur körperbezogenen Meditation (1990/2011) werden zwei Orientierungskonzepte unterscheidbar. Während Schultz auf bestimmte Organbereiche/Körperteile Bezug nimmt, lässt Kabat-Zinn den Atem durch den *Körper-Innenraum* wandern. Das zweite Konzept ist heuristisch insofern ergiebig, da sich daran ablesen lässt, dass wir uns im Vorstellungsraum mit Hilfe der gleichen räumlichen Schemata orientieren wie im Wahrnehmungsraum. (1) Diese Beobachtung lässt sich mit Positionen der Anthropologie heute verknüpfen: der Theorie A. R. Damasio zur Evolution des menschlichen Bewusstseins (1999) ebenso wie der Theorie M. Tomasellos zu den Ursprüngen der menschlichen Kommunikation (2011) und der Hypothese W. Singers, dass die Evolution der Leistungsfähigkeit des Organs Gehirn nicht unabhängig von der „Kommunikation der Gehirne“ diskutiert werden könne (2002) – einer Hypothese, die wiederum mit Annahmen der Sprachphilosophie kompatibel ist. (2) Die bei diesem interdisziplinären Diskurs gewonnene Begrifflichkeit lässt sich auf einige aktuelle Probleme anwenden, die sich aus unserer Beanspruchung durch die *virtuellen Medien* heute ergeben. (3)

## **1 Zur Meditationserfahrung**

### **1.1 Zwei Entspannungskonzepte**

In seinem *Übungsheft für das autogene Training* (1935) gibt Johann Heinrich Schultz Anleitungen zur einer „Umstimmung“ unseres Organismus. Was es zu dämpfen gilt, sind die „inneren Regungen“, die nicht nur störend sind, sondern zerstörerisch werden können: Ärger, Heftigkeit, Angst. Die Hypothese dafür, dass die Umstimmung gelingen kann, lautet: „Autogenes Training (...) beruht auf dem Grundgesetz, dass der Mensch hier in dieser Welt nicht aus zwei getrennten Teilen, einem irdischen Leib und einer unsterblichen Seele besteht, sondern *ein einheitlich lebendiges Wesen, ein beseelter Organismus* ist“ (1935/1969, 7, 10, Hervorhebung im Original). Die sechs Vorgaben für den Übenden lauten: „Der rechte (linke) Arm ist ganz schwer“, „Arme und Beine sind warm“, „Herz schlägt ganz ruhig und kräftig“, „Atmung ganz ruhig, es atmet mich“, „Sonnengeflecht strömt ruhig und warm, „Stirn angenehm kühl“ (ebd., 11).

Alle Vorgaben bestehen darin, dass ein gegebener Zustand in einen anderen, den erwünschten, zu überführen ist. Die Zielvorgabe sagt mir, dem Übenden, wie ich die Wahrnehmung des betreffenden Organbereichs bzw. Körperteils zu verändern habe: dass der anvisierte Arm sich (noch) „schwerer“ anfühlen soll als vorher, dass die Arme und Beine (noch) wärmer werden sollen, als sie es waren, dass die Stirn (noch) kühler werden soll. In dieser Vorgabe steckt ein Risiko, das Schultz selbst gesehen hat: dass bei dem Versuch, das Gelingen der Übung zu überprüfen, eine Verspannung eintreten kann. Dem versucht er vorzubeugen: „In der Übung soll

nie krampfhaft eine Einzeleinstellung erzwungen oder gewaltsam festgehalten werden.“ Stattdessen solle der Übende „gewissermaßen lässig in den Innenerlebnissen spazieren gehen und sie auf sich zukommen lassen“ (23). Aber das Problem bleibt.

Vergleicht man diese Vorgaben mit solchen, die sich auf eine buddhistische Tradition berufen, ist ein Unterschied bemerkenswert. In seinem Buch *Gesund durch Meditation* (1990/2011) unterscheidet Jon Kabat-Zinn drei Übungsformen, von denen eine, der „Body-Scan“, dem „Autogenen Training“ sehr nahe kommt.

Auch hier geht es um das Wahrnehmen der verschiedenen Körperregionen mit dem Ziel, insgesamt zu einer Entspannung zu kommen, aber die Vorgabe dazu besteht nur darin, die einzelnen Körperregionen überhaupt erst *vorzufinden*. Der Übende soll Becken, Bauch, Brust, Hals, Gesicht, Hinterkopf usw. „in der Vorstellung erforschen“ (83). Zum Ansteuern der Körperregionen soll er seinen Atem einsetzen. In der Tat, keine andere Körperfunktion können wir so deutlich wahrnehmen wie den Atem. Was an den betreffenden Körper-Orten jeweils zu empfinden ist, wird bei Kabat-Zinn nicht gesagt – jedenfalls wird keine qualitative oder quantitative Veränderung des *vorgefundenen Empfindens* angeregt, jede inhaltliche Festlegung wird vermieden. Die Ansteuerung der einzelnen Körperregionen durch den Atem soll uns lediglich zu der Erfahrung verhelfen, dass unser Körper *da* ist.

Dass dem Atem – im Sinne von Kabat-Zinn - die Funktion des ‚Pfadfinders‘ zufällt, ergibt sich aus einer leicht überprüfbaren physiologischen Tatsache: Ich atme immer, ob ich den Atem wahrnehme oder nicht, aber wenn ich ihn beachte, ist er hinreichend deutlich spürbar, deutlicher als etwa der Herzschlag. Er ist, so kann man sagen, das naturhaft gegebene Eingangstor zur körperlichen Selbstwahrnehmung. Daraus ergibt sich die Gewissheit, dass ich das Ziel der Meditation, den Atem wahrzunehmen, gar nicht verfehlen kann: „Versagens-ängste sind überflüssig, weil man kaum darin versagen kann, im Jetzt anzukommen“ (95).

## 1.2 ‚Störungen‘ als Teil der Meditation

Aber auch unter dieser ‚anspruchlosen‘ Anleitung erreiche ich das Meditationsziel nicht ohne weiteres und nicht zuverlässig. Ich erlebe Störungen, Abschweifungen, Ablenkungen, die zur Meditation dazugehören scheinen. Was mich stört, sind meine eigenen ‚Gedanken‘, also Aktivitäten meines Bewusstseins, die sich auch dann vollziehen, wenn sie unerwünscht sind. Was es mit diesen dazutretenden, mitlaufenden Bewusstseinsregungen auf sich hat, kann erst einmal dahingestellt bleiben, aber dass sie mit den gerade fokussierten sinnlichen Wahrnehmungen interferieren, womöglich gar *konkurrieren* können, scheint eine problematische Disposition von uns Menschen zu sein, die nicht nur beim Meditieren aktuell wird. Man kann daher das Meditieren als eine Antwort auf unsere *condition humaine* begreifen.

Kabat-Zinn bespricht das Gelingen der Übungen einerseits, die Störungen andererseits in zwei verschiedenen Sprachregistern. Wenn eine Übung richtig gemacht wird, gelingt sie, und wenn sie gelingt, hat sie Folgen, die so wünschenswert wie definierbar sind. Das Gelingen ist im Register einer Vorgangsbeschreibung formuliert, in der es einen Akteur gibt, der zugleich Beobachter und Sprecher ist, und ein Beobachtungsfeld:

Wir beginnen bei den Zehen des linken Fußes und bewegen uns langsam durch das ganze Bein aufwärts. Dabei versuchen wir alle Empfindungen wahrzunehmen, während wir den Atem unbeirrt in die einzelnen Bereiche lenken. Vom Becken aus begeben wir uns in die Zehen des rechten Fußes und wieder zurück ins

Becken. ... Als nächstes atmen wir in die Finger beider Hände hinein. Dann bewegen wir uns durch beide Arme gleichzeitig aufwärts in die Schultern, von dort weiter in den Hals, das Gesicht, den Hinterkopf und den Scheitel (83).

Ganz anders die Formulierung der Störungen. Hier erhalte ich Ratschläge von einem Lehrer, der mir seine Erfahrungen anbietet. Sie rechnen mit der systemischen Schwäche des Übenden: seiner Ablenkbarkeit, seiner Neigung, sich Vorstellungen hinzugeben, die ihn aus dem ungeteilten Anwesendsein im *Hier-und-Jetzt* herausfallen lassen. Die Sprechweise hat daher die Emphase der Ermutigung, ja des Tröstens in sich aufgenommen:

Egal wie fest man entschlossen war, den Atem zu beobachten, plötzlich stellt man fest, dass man den Atem vergessen hat und sich anderen Dingen widmet. Anstatt diese Tendenz nun zu beklagen, wird sie einfach akzeptiert, und ohne zu murren holt man die Aufmerksamkeit immer und immer wieder zurück. (...) Neben unangenehmen körperlichen Empfindungen sind es vor allem Gedanken, die uns während der Meditation ablenken (74ff.).

Das, was uns von der Meditation ablenkt, der Gedankeninhalt, ist nur pauschal angesprochen, es kann alles sein, was zur Wahrnehmung des Atems hinzutritt. Eine Unterscheidung immerhin wird angedeutet: Während die „unangenehmen körperlichen Empfindungen“ mit der Atemwahrnehmung sozusagen ‚gleich auf gleich‘ konkurrieren, ist es mit den „Gedanken“ anders. Sie ziehen mich von aller körperlichen Wahrnehmung gleichermaßen ab. Sie tun das, indem sie mich in einer anderen Weise beanspruchen – nicht in meiner sensitiven (Selbst-)Wahrnehmung, sondern in meinem *Vorstellungsvermögen*. Was hat es mit dem spannungsvollen Verhältnis zwischen der – durch das Körpergefühl gesicherten – Präsenz im *Hier-und-Jetzt* einerseits, den davon abziehenden ‚Gedanken‘ andererseits auf sich?

Um das zu erläutern, benutzt Kabat-Zinn einen metaphorischen Rahmen: den einer kommunikativen *Interaktion*. Die Instanz, die Kabat-Zinn in der ‚ersten Person‘ agieren lässt, „ich“ bzw. „wir“, sieht sich solchen Akteuren im Bewusstsein gegenüber, die „mich“/„uns“ in dem Erleben der reinen Gegenwart stören. Über diese Mit- und Gegenspieler habe „ich“ keine Macht. Ja, der Versuch, ihnen autoritär zu kommen, macht alles nur noch schlimmer. Diese Störenfriede scheinen eigenen Gesetzen zu folgen oder auch nur ihrem Eigenwillen, ihrer Impulsivität, ihrem triebhaften Zwang. Kabat-Zinn vergleicht sie mit einer „Horde wilder Affen“, Mittieren zwar, aber Angehörigen einer anderen Spezies:

Nur weil man den Entschluss gefasst hat, den Atem zu beobachten, heißt das noch lange nicht, dass der Verstand sich auch daran hält. Ein Gedanke folgt dem anderen, meist völlig willkürlich und unzusammenhängend. Manchmal hat man das Gefühl, von einer Horde wilder Affen heimgesucht zu werden. (...) Grundsätzlich sind Gedanken weder gut noch schlecht. Was zählt, ist einzig, ob man sich ihrer während der Meditation bewusst ist und wie man mit ihnen umgeht. Jeder Versuch, sie zu unterdrücken, wird in noch größerer Anspannung und Enttäuschung enden (ebd.).

Metaphern für unsere intrapersonalen Verhältnisse, die dem *interpersonalen* (sozialen) Leben entnommen sind, finden sich auch in der abendländischen Seelenlehre. Die bekannteste ist das Dictum Sigmund Freuds: „... dass das Ich nicht Herr im eigenen Haus“ sei. (*Widerstand gegen die Psychoanalyse*, 1925). Der konzeptuelle Unterschied ist freilich unübersehbar: In Freuds Metapher gehört zu der Rolle des „Hausherrn“ eine ihr funktional zugehörige Autorität. Er ist es, der ‚eigentlich‘ bestimmen sollte, und das faktische Durcheinander

erscheint als eine Art Ordnungsstörung, die zu überkommen ist. Sicher, auch Freud rät nicht zur Unterdrückung der unbewussten Antriebe und Zwänge, aber in der Empfehlung, wie die Ordnung im „eigenen Haus“ herzustellen sei, klingt etwas von dem Glauben an die Erhellungs- und Durchdringungsmacht der menschlichen Rationalität an: „Wo Es ist, soll Ich werden“.

### 1.3 Die Orientierung im Körperraum

Kehren wir noch einmal zu den Vorgaben zurück, die eine buddhistisch fundierte Meditationslehre für die Atemwahrnehmung macht. Der Atem soll in der Dynamik beachtet werden, die er bei seiner Bewegung zu den einzelnen Körperregionen hin entfaltet. Dabei wird ein Orientierungsschema aktiviert, das einen *Ober-* und einen *Unterkörper*, einen *Vorder-* und einen *Hinterkopf* unterscheidet. Dem entsprechend können Bewegungsrichtungen vorgegeben werden: „Wir beginnen bei den Zehen des *linken* Fußes und bewegen uns langsam durch das Bein *aufwärts*. (...) Vom Becken aus begeben wir uns in die Zehen des *rechten* Fußes und wieder zurück ins Becken, dann weiter *aufwärts* durch den Rumpf, die Lenden, den Bauch, (...) die Brust bis in die Schultern“ (83 – meine Hervorhebungen, D. K.).

Während ich die Atembewegung so durch meinen Körper wandern lassen, vollziehe ich einen Übergang: Die Empfindungen im Nähebereich zum Atemzentrum sind deutlicher als die in den entfernteren Körperbereichen. Dieser Übergang wird, je öfter ich diese Atemmeditation vollziehe, immer weniger spürbar. Nun kann ich mir, wenn ich über meine Meditationserfahrungen nachdenke, klarmachen, dass die Atembewegung die Zehenspitzen oder den Hinterkopf kaum erreichen kann. Trotzdem erlebe ich beim Meditieren genau das. Die Atembewegung ist, je weiter ich in der Übung voranschreite, auch da spürbar, wo sie, physiologisch gesehen, gar nicht hingelangen kann. Ich kann sogar, wie Kabat-Zinn es anregt, den Atem durch ein „Loch in meiner Schädeldecke“ eintreten und ganz durch mich hindurch hindurchströmen lassen, wobei das Atemzentrum als saugende und blasende Instanz wirkt. Offenbar verhilft mir mein Vorstellungsvermögen, genauer: die *Vorstrukturierung meiner Vorstellungstätigkeit*, dazu, mein Körper-Inneres als einen *Innen-Raum* wahrnehmen. Die Orientierung darin geschieht analog zu meiner Orientierung im Außenraum, bei der das Nähe-Ferne-Verhältnis und die paarigen Schemata *oben/unten*, *vorn/hinten*, *rechts/links* auf die Position bezogen sind, die *ich* gerade einnehme.

Das verweist auf einen merkwürdigen Zusammenhang: Wir orientieren uns in unserem Körper-Inneren, indem wir uns auf einen Ausgangspunkt (rück)beziehen, der physiologisch ausmachbar ist: *die Stelle, an der die Atemwahrnehmung am deutlichsten wird*, ein Bereich in der Gegend des Zwerchfells. Aber folgt daraus, dass die Gegend um das Zwerchfell mit dem Orientierungszentrum identisch ist, auf das wir uns auch bei unserer Orientierung im Außenraum beziehen? Hat der Bezugspunkt der Orientierung, auf den ich mich bei der Orientierung im Innen- und Außenraum gleichermaßen beziehe, ein organisches Substrat?

Aus der Kulturgeschichte wissen wir, dass in verschiedenen Gesellschaften die Individuen, wenn sie die Bezugnahme auf *sich selbst* gestisch untermalen wollen, durchaus verschiedene Körperregionen markieren. Manche zeigen auf ihre Nasenspitze, also auf einen markanten Punkt in der Nähe ihres Bewusstseinsorgans, des Gehirns, andere auf ihre Brust, den Sitz der Lebenskraft, das Herz. Neuerdings hat die Neurophysiologie noch eine andere Körperstelle als den Bezugspunkt der anschaulichen Orientierungen benannt: den Platz „hinter den Augen“. Da der Mensch zuallererst ein „Augentier“ sei, projiziere unser Vorstellungsvermögen den *ich*-Punkt für die äußere und innere Wahrnehmung in die Gegend der Seh-Organen (Henrik Ehrsson et al. in: Science, 1048/1096; vgl. auch Dietrich Krusche: *Das Ich-Programm. Ein Versuch zur Ersten Person*, 2010).

Offenbar ist keine bestimmte Körperregion als physiologische Grundlage meiner Orientierungen auszumachen. Das Wort *ich* scheint ebenso ‚beweglich‘ zu sein wie die anderen Zeigeworte (*hier, jetzt, dort, später* usf.), die nur *relational* gelten. Was stabil zusammenhängt, sind lediglich die Schemata der Orientierung untereinander, wobei die drei Markierungen *ich-jetzt-hier* die zentrale Einheit bilden, auf die alle anderen Angaben bezogen sind. (Auf diesen Sachverhalt/Sprachverhalt wird noch zurückzukommen sein.)

#### 1.4 Die „Freiheit“ der ‚Gedanken‘

Während der Meditation mache ich die Erfahrung, dass mein Bewusstsein sich unabsichtlich, ja gegen meinen ‚Willen‘ mit allem möglichen anderen beschäftigt. Das Beunruhigende daran: All das, was sich mir da aufdrängt, hat mit meiner Lebenswirklichkeit, mit *mir selbst* zu tun: Erinnerungen, Phantasien, Befürchtungen, Sehnsüchte, Hoffnungen usf. Das wechselt ständig, alles mischt sich mit allem: Vitales, Alltagsproblemen, soziale Verflechtungen, Familiäres, berufliche Belange, ja es können Dinge auftauchen, von denen ich gar nicht wusste, dass es sie gibt – dass es sie für mich gibt, dass sie in *meiner Welt* existieren.

Nun, die „Flüchtigkeit“, „Freiheit“, „Schnelligkeit“ der Gedanken ist bekannt. Sie ist schon früh in der Philosophiegeschichte reflektiert worden und ins Liedgut, in Sprichworte und Redensarten eingegangen: „... sie fliegen vorbei wie flüchtige Schatten, kein Mensch kann sie wissen, kein Jäger erschießen ...“ Beim Meditieren begegnen mir diese Merkmale in exemplarischer Deutlichkeit. Dabei lässt sich eine aufschlussreiche Beobachtung machen: Gerade weil die einschießenden Gedanken ungerufen sind, weil ich nicht weiß, warum sie sich einstellen, sind sie schwer abzuwehren. Gerade weil ich sie in ihrer Motivation nicht bestimmen kann, machen sie, was sie wollen. Und gerade weil sie sich aus meinem Verhältnis zu mir selbst heraus erzeugen, erscheint ihre Widerspenstigkeit mir fremd – das Gefühl, das Kabat-Zinn mit der Metapher der „Affenhorde“ beschreibt. Einfälle, Reflexionen dagegen, die weniger mit *mir selbst*, mehr mit einer *Sache*, etwas Fachlichem, einem Technikum oder einer wissenschaftlichen Methodik zu tun haben, scheinen besser abgrenzbar und damit leichter von den Wahrnehmungen *hier-und-jetzt* abwehrbar zu sein.

Wie kommt es zu diesen Spannungen in uns?

Lassen wir den Rekurs auf das Unbewusste einmal beiseite und fragen uns, *wovon* die ‚Gedanken‘ eigentlich frei sind? Eine Antwort wäre, dass sie der Einsehbarkeit durch andere entzogen sind. Aber um den intersubjektiven Aspekt geht es hier nicht. Eine andere Antwort wird möglich, wenn wir vom Ziel der Meditation selbst ausgehen, der Beschränkung unserer Wahrnehmungstätigkeit auf die reine Gegenwart, den Bezug auf unsere Körperlichkeit – unsere Materialität. Eben davon sind die ‚Gedanken‘ frei. Unser Körper ist es, über den wir eingebettet sind in das physikalische Raum-Zeit-Kontinuum.

Macht man sich das klar, stößt man auf einen prekären Zusammenhang, der für uns Menschen, zumal unser Verhältnis zu uns selbst, charakteristisch ist. Das, was Meditation überhaupt erst möglich macht, die Introjektion unserer Wahrnehmungsperspektive, unser „inneres Auge“, ist zugleich das, was mich zur Meditation nötigt und mich als Störung bis in meine meditativen Übungen hinein begleitet. Nur wir Menschen verfügen über ein Bewusstsein, das sich seine (*Meta-*)*Repräsentationen* von Wirklichkeit in Abkopplung vom Raum-Zeit-Kontinuum zu erzeugen vermag. (Das gilt erst recht für die Zusammenhänge der Satzlogik, die semantischen Hierarchien und die Logik der Mathematik, die hier nicht zu thematisieren sind.) Dieser Fähigkeit verdanken wir unseren Erfolg als Gattung ebenso wie unser problematisches Verhältnis zu uns selbst, das wir im

Verlauf unserer Geschichte erzeugt haben: Wahrnehmen können wir nur das, was *jetzt-hier* um uns herum ist, vorstellen können wir uns *jederzeit und überall* alles. Trotzdem besteht ein Zusammenhang. Bei beiden Tätigkeiten bearbeiten wir dasselbe Material. Der Satz der englischen Empirikers John Locke: „Nihil est in intellectu, quod non prius fuerit in sensu“ („Nichts ist in unserem Bewusstsein, was nicht vorher in unserer sinnlichen Wahrnehmung war“), hat seine Geltung nicht verloren - auch wenn wir heute dazu neigen, ihn nicht auf unsere individuelle Lebensgeschichte zu beschränken, sondern unsere Gattungsgeschichte einzubeziehen.

Vor allem buddhistische Denktraditionen haben sich mit dieser problematischen Variante des Selbstbezugs befasst. Hinter dem Meditationsziel der Konzentration auf das *Hier-und-Jetzt* steht ein größeres: das *Leerwerden* von all dem, was mit *Ich* zu tun hat. Die moderne abendländische Philosophie hat etwas anders akzentuiert. In der problematischen Restmenge, die sich kontrastiv zum reinen *Hier-und-Jetzt* ergibt, findet sich Heideggers „Sorge“ ebenso wie die von anderen Denkern des Existentialismus anvisierte (Todes-)Angst.

Offenbar dient die Meditation, ob mehr „östlich“ oder mehr „westlich“ motiviert, eben dazu, die Fähigkeit von uns Menschen zu kompensieren, die unsere Spezies begründet hat: Bewusstseinszusammenhänge zu bilden, die vom Raum-Zeit-Kontinuum entkoppelt sind. Tiere meditieren nicht – weil sie es nicht nötig haben.

## **2 Zur Anthropologie heute: Die beiden Funktionskreise von *ich***

Die Frage, wie sich das spezifische Menschliche entwickelt hat, wird in der Anthropologie heute vor allem in zwei methodischen Kontexten erörtert: in der Frage nach der Evolution des je singulären menschlichen *Bewusstseins* und in der Frage nach den Ursprüngen der menschlichen *Kommunikation*. Schon Wolf Singer hat vermutet, dass eins nicht ohne das andere erörtert werden kann:

Mir scheint, dass die Ich-Erfahrung bzw. die subjektiven Konnotationen von Bewusstsein kulturelle Konstrukte sind, soziale Zuschreibungen, *die dem Dialog zwischen Gehirnen entwachsen und deshalb aus der Entwicklung einzelner Gehirne nicht erklärbar sind*. Die Hypothese, die ich diskutieren möchte, ist, dass die Erfahrung, ein autonomes, subjektives Ich zu sein, auf Konstrukten beruht, die im Laufe unserer kulturellen Evolution entwickelt wurden, Selbstkonzepte hätten dann den Status einer sozialen Realität (Der *Beobachter im Gehirn*, 2002, 73, meine Hervorhebungen, D. K. – Vgl. auch das eben erschienene Buch von Wolfgang Prinz: *Selbst im Spiegel*, 2013.).

### **2.1 Die Evolution des menschlichen Bewusstseins**

Einer von denen, die das Menschliche aus der Evolution der Hirntätigkeit abzuleiten versuchen, ist Antonio R. Damasio. Er geht dabei von einem Begriff aus, der geeignet ist, Wahrnehmung zu strukturieren: der *Grenze*.

Dieser Begriff – Damasio ist Physiologe – steht bei ihm in einem biologischen Kontext und gilt nicht für die unbelebte Materie, z. B. einen Stein, der durch ‚Ecken‘, ‚Kanten‘ und ‚Oberflächen‘ begrenzt ist. Damasio benutzt ihn dazu, die Körperbezogenheit des menschlichen Bewusstseins zu begründen. Der wichtigste Aspekt der ‚Begrenzung‘ eines Lebewesens ist für ihn die Trennung zwischen *innen* und *außen*. Die Einheiten, um die es dabei geht, sind organisch definiert. Sie organisieren und erhalten sich durch Prozesse der Rückkopplung:

Ein Schlüssel zum Verständnis lebender Organismen – egal, ob sie aus einer Zelle oder aus vielen Milliarden bestehen – ist die Definition ihrer Grenze, die Trennung zwischen dem was, *drinnen* und was *draußen*

ist. Die Struktur des Organismus befindet sich innerhalb der Grenze, und das Leben des Organismus wird definiert durch die Erhaltung innerer Zustände innerhalb der Grenze (1999, 166).

Im Menschen ist diese Grenze „zu Bewusstsein“ gekommen. Das befähigte ihn, die Objekte der Außenwelt sich *gegenüber* zu sehen, so dass er sie benennen und abbilden konnte. Als frühesten Beleg für diese Fähigkeit kann man die Höhlenmalereien ansehen. Ihre Schöpfer hatten gelernt, die wichtigsten Objekte ihrer Außenwelt, Beute- und Raubtiere, mit ihrem „inneren Auge“ so dauerhaft zu fixieren, dass sie an einen anderen Ort, in eine nur künstlich beleuchtete Höhle, mit hinabgenommen werden konnten.

Das Argument, das zu allererst ein gattungsspezifisches Merkmal begründet, dient Damasio auch zur Ableitung der Individualität des menschlichen Bewusstseins: „Ein Körper, eine Person: die Wurzeln der Singularität des Selbst“ (174), und er bindet diese an die *Relativität der Wahrnehmung*. Alle Erfahrungen, die wir machen, von der Verarbeitung sinnlicher Reize bis hin zu „bewussten Vorstellungen“, seien deshalb unikal, weil sie sich *in Raum und Zeit* vollziehen und an eine Position im Raum-Zeit-Kontinuum gebunden sind.

Um die Relativität auch der ‚inneren Wahrnehmung‘ plausibel zu machen, führt Damasio den Begriff der ‚Perspektive‘ ein und wendet sich dabei einer direkten Anrede an jeden Einzelnen seiner Leser:

Alles, was in Ihrem Geist vor sich geht, geschieht relativ zu der Zeit, in der sich Ihr Körper befindet, und relativ zu dem Ort im Raum, der von Ihrem Körper eingenommen wird (...), stets ist Ihr Körper der Bezugspunkt (177).

Wie die Perspektivik der Wahrnehmung sich im Verlauf der Kultur-, insbesondere der Sprachgeschichte konkretisiert hat, wird von Damasio ausgespart. Aber er diskutiert den Prozess, wie unser Gehirn organisch-sinnliche Wahrnehmung in Meta-Repräsentationen überführt. Wie hat man sich diejenige Tätigkeit des Gehirns vorzustellen, bei der sich beide, der Organismus und das jeweilige Objekt, zur Geltung bringen? Damasio unterscheidet zwischen zwei Arten von Objekten, „äußeren“ und „inneren“. Unter „inneren Objekten“ versteht er die Wahrnehmungen, die der Organismus bei und von seinem eigenen Funktionieren macht. Das Problem, das sich ihm bei dieser Annahme stellt, ist nicht so sehr die Repräsentation der Objekte, äußerer wie innerer, sondern die Interaktion, die sich zwischen dem Organismus und den Objekten der Wahrnehmung vollzieht. Agiert doch das Organ Gehirn *innerhalb* des Organismus, der mit dem jeweils wahrgenommenen Objekt interagiert.

Zur Beantwortung dieser Frage führt Damasio den Begriff des „sich entwickelnden Selbst“ ein, wobei die Entwicklung von „biologischen“ zu „bewussten“ („geistigen“) Repräsentationen verläuft. In diesem Prozess vollzieht sich die Evolution von organischen Rückkopplungsschleifen über tierliche zu menschlichen Formen des *Selbstbezugs*.

„Geistige“ Repräsentationen (die Wahrnehmungen im Vorstellungsraum) strukturieren sich nach denselben Orientierungsschemata wie die Wahrnehmungen, die unsere Sinnesorgane uns liefern. Der Bezugspunkt für *alle* Orientierungen bleibt an eine Position gebunden, die innerhalb unseres Körpers liegt.

## **2.2 Die Anfänge der menschlichen Kommunikation**

Aber es gibt noch eine andere Dimension der *Abgrenzung* des menschlichen Individuums, eine, die nicht gegenüber den Objekten der Außenwelt vollzogen wird, sondern gegenüber den anderen Individuen der glei-

chen Gattung, den *Mit*-Menschen. Hierbei trennt sich die Kommunikationsrolle des Sprechers *ich* von der Partner-Rolle *du*. Bezieht man sich auf diesen Aspekt der Abgrenzung des Menschen von etwas außerhalb seiner selbst, fragt man nach den Ursprüngen menschlicher Kommunikation.

Auch Michael Tomasello mit seinem Buch *Origins of Human Communication* (2008, dt. Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation, 2011) nähert sich seinem Thema über den Bezug auf visuell Wahrnehmbares – über den *gestischen Kanal* der Kommunikation, zumal über den Zeigegestus. Sein Datenmaterial gewinnt er aus Beobachtungen an Kleinkindern heute, die schon mit etwa zwölf, dreizehn Monaten, in der Entwicklungsphase also, in der sie auch frei zu laufen und sich ihren eigenen Bewegungsraum zu erobern lernen, mit ausgestrecktem Zeigefinger auf alles mögliche in ihrer Umgebung zu zeigen beginnen.

Tomasello ist nicht nur Entwicklungspsychologe, sondern auch Primatenforscher. Seine Argumentation ist daher stark durch den Vergleich des menschlichen Kleinkindes mit der gestischen Kommunikation der Schimpansen bestimmt. Seine zentrale These: Während die Zeigegeste von den Primaten immer in ihrem eigenen Interesse, zu ihrem eigenen Nutzen verwendet wird, kann es beim Kleinkind in *kooperativer Absicht* geschehen. Einer für die Tierwelt charakteristischen „egoistischen“ Handlungsabsicht tritt, so Tomasello, in der Evolution des Menschen eine „uneigennützig“, „altruistische“ gegenüber. Damit erhält die Bestimmung des Unterschieds zwischen Tier und Mensch von Anfang an eine ethische Dimension.

Aber dieses sozialetische Postulat, das Tomasello mit seiner Entdeckung der ‚Ursprünglichkeit‘ des Zeigens verbindet, ist nicht das, was hier von Bedeutung ist. Vielmehr geht es um die evolutionäre Voraussetzung, die den Zeigeakt erst möglich gemacht hat: das menschliche Individuum, das *zeigen* konnte, musste die Fähigkeit (das körperlich basierte *ich*-Gefühl) entwickelt haben, sich als eine *Position* zu begreifen, von der aus die orientierende Geste wirken konnte. Erst die Verinnerlichung von *ich-jetzt-hier* macht den Zeigeakt möglich, der die Aufmerksamkeit des Kommunikationspartners auf etwas hinlenkt: *dort!*

Bei Tomasello wird dieser Doppelbezug im Zeigeakt mit dem Begriff der „Aufspaltung“ angesprochen. Eine Vorstufe dafür sieht er in den „aufmerksamkeitsheischenden“ Gesten der Primaten:

Die Aufmerksamkeitsfänger der Affen sind aus evolutionärer Perspektive eine äußerst seltene Form der Kommunikation (...), weil sie eine Aufspaltung einführen, und zwar zwischen der referentiellen Intention, dass der Empfänger auf etwas blicken soll, und der sozialen Intention, dass er infolgedessen etwas tun soll (67).

Der Begriff „Aufspaltung“ wird von Tomasello zu einer anthropologischen Fundamentalkategorie ausgebaut: Führt sie doch den dritten Pol in der Kommunikation durch Zeigen ein: das *gemeinsam wahrzunehmende Objekt*. In dem Gelingen dieser Abstimmung, „Ich will, dass du siehst, was ich sehe“, liegt die Voraussetzung für den Erfolg nicht nur der gestischen, sondern aller menschlichen Kommunikation. Im Zeigeakt finden beide Aspekte von *ich* zusammen: die Bezugnahme auf die eigene Position *jetzt-hier* und die Bezugnahme auf *mich* selbst als – gestisch agierenden – Sprecher, der die Aufmerksamkeit des/der Kommunikationspartner(s) auf ein Objekt im *gemeinsamen* Wahrnehmungsraum zu richten sucht.

Derjenige, der diesen Zusammenhang als Erster erkannt hat, war der Sprachphilosoph Karl Bühler (*Sprachtheorie*, 1934/63). Die dem Zeigeakt entsprechende Struktur in der gesprochenen/geschriebenen Sprache fand er in dem von ihm so genannten „Zeigfeld der Sprache“. Es setzt sich aus all den Worten zusammen, die



inhaltlich leer sind und nur relational etwas bedeuten: *hier-dort, jetzt-früher/später* usw. Dessen Zentrum, den Bezugspunkt *ich-jetzt-hier*, von dem aus gezeigt wird, nennt Bühler die *Origo* (lat. für „Ausgangspunkt“). Sie ist bei allem ‚menschlichen‘ Kommunizieren vorausgesetzt. Man kann sich das dadurch klar machen, dass nur eins dieser drei Worte geäußert werden braucht, um den Bezug auf die *Origo* insgesamt herzustellen. Dass in manchen Kulturen – aus Gründen, die in der Sozialpsychologie zu suchen sind – auf die explizite Äußerung von *ich* tendenziell verzichtet wird, kann man besonders gut am Japanischen beobachten. (Vgl. Dietrich Krusche: *Haiku. Bedingungen einer lyrischen Gattung*, 1992ff.)

### 3 Die Evolution der Vorstellungstätigkeit

#### 3.1 Die Virtualisierung von Raum und Zeit

Wir sind Seh- und Bewegungstiere. Unsere Wirklichkeitserfahrung wurzelt in dem, was wir in ständig wechselnder Perspektive (von dem jeweils aktuellen Blickpunkt aus) wahrnehmen.

Sicher gab und gibt es Tiere, die ihre Bewegungen genau so subtil zu koordinieren und die Raum-Zeit-Verhältnisse ebenso exakt zu extrapolieren gelernt haben wie wir. Man denke an die Affen des tropischen Regenwalds, die Raubkatzen in der Savanne. Fraglich ist, wie lange ihr Gehirn die Blickfeld-Daten zu speichern vermag und wie viele Faktoren dabei einbezogen werden können. Die Präzision, mit der z. B. Fußball- und Tennisspieler die Bewegung des Balles, die eigene Bewegung und die der Mit- bzw. Gegenspieler wahrzunehmen, ‚blind‘ (bei verändertem Blickfeld) vorzuberechnen und all das mit den eigenen Bewegungen zu koordinieren vermögen, dürfte im Tierreich unübertroffen sein (vgl. dazu die Ausführungen des Sportphysiologen Hans-Peter Thier, in: DER SPIEGEL, 26, 2007).

Aber die eigentlich ‚menschliche‘ Bewusstseinsleistung erweist sich in einer Fähigkeit, die uns von allen anderen Arten des Tierreichs kategorial unterscheidet: Sequenzen wahrgenommener Wirklichkeit so genau und so nachhaltig zu speichern, dass das Wahrgenommene sich – kombinatorisch – zu *Syndromen der Vorstellung* zusammenfügen lässt. Hier liegen die Voraussetzungen für all das, was man Imagination, Phantasie, Kreativität nennt. Das Verblüffende daran: phantastische Ereignisse haben für uns dieselbe Evidenz wie sinnlich Wahrgenommenes, ja es ist eine von Romanlesern, auch und gerade solchen von Science-Fiction-Romanen, oft geäußerte Erfahrung, dass sie mit ihrem „inneren Auge“ deutlicher sehen als mit den beiden „äußeren“. In der Vervollkommnung dieser Fähigkeit sind wir zu *Orientierungsspezialisten*, ja zu *Orientierungsakrobaten* geworden.

Die Entwicklung verlief von analogen Orientierungshilfen wie Knoten-Stricken, das Zählen von Schritten (‚Meilen‘/ *mille passus*), optischen Peilungen und Landkarten über numerische Quantifizierungen (Tabellen), radiotechnische Peilungen (Echolot, Radar) zu digital operierenden Apparaten, die uns – man denke an das GPS und das kommende System „Galileo Galilei“ – nicht nur unseren momentanen Standort mitteilen, sondern (auf *virtuellen* Autokarten, Seekarten, Flugkarten) unsere aktuelle *Bewegung* im Raum-Zeit-Kontinuum darzustellen vermögen. Die technische Möglichkeit des reinen Instrumentenflugs und des digital bestimmten Navigierens ist nicht einmal ein Jahrhundert alt. Was wir auf dem Bildschirm sehen, ist ein Beobachtungsfeld, das uns zwar sinnlich anschaulich gegenübertritt, aber virtuell erzeugt und in verändertem Maßstab präsentiert ist. Das wird in der Luftfahrt und auf See evidentester als im Straßenverkehr, wo wir die Informationen des Display und die akustischen Anweisungen („nach fünfzig Metern rechts abbiegen“) mit unserer primären sinnlichen Wahrnehmung, dem Blick durch das Autofenster nach draußen, rückkoppeln können.

Gerade bei den leibbezogenen Orientierungen wie *rechts/links* lohnt es, sich deren evolutionäre Herkunft in Erinnerung zu rufen. Alle sind sie auf die Ur-Orientierung zurückzuführen, die der Kosmos unseren Körpern mit der Schwerkraft eingepägt hat: *oben/unten*. Davon ist der Bauplan aller Lebewesen bestimmt, fast vollständig bei den *stationären* Pflanzen, während bei allen bewegten (laufenden, schwimmenden, fliegenden) Organismen mit der Ausbildung der Bewegungsorgane (Beine, Flossen, Flügel) die ‚Seitigkeiten‘ *vorne/hinten* und *rechts/links* dazu kamen. In unmittelbarer Folge dieser physiologischen Bedingungen aller Lebewesen steht die Ausbildung der *Origo*. Sie ist, wie gezeigt, nicht an ein Organ gebunden, sondern eine – physiologisch ermöglichte – Bedingung aller menschlichen Orientierung, *außen* und *innen*. Medizinische Versuche bei der Entwicklung von Prothesen haben gezeigt, dass wir „rechts/„links“ *denken* können – Neuronen, die für die Motorik der rechten bzw. linken Hand zuständig sind, sprechen an, wenn ich mich mental auf die eine oder andere ‚Seite‘ konzentriere.

### 3.2 Die Konkurrenz zwischen den Wahrnehmungsräumen

#### *Die Verdopplung der Origo*

Seit es Menschen gibt, die bei klarstem Bewusstsein ‚abwesend‘ sein können, wie es für Philosophen, Künstler, Erfinder sprichwörtlich ist, kann unsere Innenwelt sich von der Außenwelt, kann unsere Imagination, Vorstellung, Kognition sich von der Wahrnehmung der sinnlich gegebenen ‚Realität‘ trennen – so nachhaltig, dass unser Leib und Leben in Gefahr geraten kann. Eine Anekdote, die das beschreibt, führt uns an die Anfänge der abendländischen Philosophie zurück. Thales von Milet, der Naturphilosoph, der zu der Konklusion kam, alles, was ist, sei aus dem Wasser entstanden, war so in seine Theoreme versponnen, dass er „in die Grube fiel“ und von seiner Magd verspottet wurde.

Ich weiß nicht, ob die Neigung und Fähigkeit, in *sich selbst* zu versinken, in den letzten Jahrtausenden eher ab- oder eher zugenommen hat. Aber der technische Fortschritt hat uns vor eine neue Problematik gestellt.

Wenn wir *mobil telefonieren*, befinden wir uns *gleichzeitig* in zwei getrennten Wahrnehmungsbereichen. Bereits in der technischen Epoche davor, beim Telefonieren von einem *fixen* Telefon aus, waren wir zugleich *hier*, von wo aus wir telefonierten, und *dort*, d. h. bei dem Partner, mit dem wir uns in einem Fern-Dialog befanden. Auch damals bestand ein latentes Konkurrenzverhältnis zwischen den beiden Orientierungszusammenhängen. Aber deren Folgen waren gedämpft. Wir telefonierten gewöhnlich vom immer gleichen Telefon-Ort aus, dem Ort, zu dem wir, wenn wir uns davon entfernt hatten, gerufen werden konnten: „Herr Maier, ans Telefon!“ Heute erreichen die Anrufe uns jederzeit und überall: am Steuer unseres Wagens, in einem Omnibus, dicht an dicht mit anderen Fahrgästen stehend, auf einer öffentlichen Toilette. Nehmen wir den Anruf an, treten wir nicht nur in einen Informationsaustausch mit einem *Abwesenden*, sondern eröffnen einen anderen Wahrnehmungsraum, den wir jetzt mit dem *Fernpartner* teilen. Was unser Interesse, unsere Aufmerksamkeit, unsere Konzentration nach *dort* abrufen und *dort* festhält, ist der Sog des Dialogs, der umso intensiver ist, je wichtiger der Gesprächspartner dort und das mit ihm Verhandelte für uns ist. Und je wichtiger es uns ist, desto größer das Bedürfnis, die mit dem anderen dort geteilte Situation zu imaginieren: „Wo bist du gerade?“ Wir sind dann leiblich *hier* (auch wenn wir nicht *da* sind) und *gleichzeitig* kraft unserer Vorstellung *dort*. Die tendenzielle Konkurrenz zwischen den beiden Präsenzen ist unabweisbar – samt den Risiken, die sich aus der Ablenkung *hier* ergeben.

Eine andere Konsequenz des mobilen Telefonieren dürfte aber auf die Dauer noch problematischer werden: *immer* und *überall* erreichbar zu sein. Die ständige Erwartung des Anrufs von *anderswo* geht in unser Lebens-

gefühl ein, genauer: in unser Gefühl von *hier-und-jetzt*. Sie fügt ihm eine unbestimmte Möglichkeit hinzu und nimmt ihm etwas von seiner kostbaren, da unwiederbringlichen Einmaligkeit.

### *Die Macht des Virtuellen*

Seitdem es Menschen gibt, seit unser Vorstellungsvermögen die Kraft gewann, innere Welten auszubilden, konnten *andere* Zeiten und ein *andere* Orte angesteuert werden. Diese Menschenmöglichkeit erzeugte ihre kommunikativen Medien, und diese Medien ihrerseits, das Erzählen, das (Ab-)Bild, das Theater, stimulierten diese Fähigkeit. Dieser Rückkopplungseffekt hat sich verstärkt, die Evolution der Medien scheint sich immer weiter zu beschleunigen. Dabei sind die menschliche Fähigkeit der Fiktion und die Virtualität des technischen Mediums eine äußerst folgenreiche Verbindung eingegangen. Sie begann mit der Fotografie. Es folgten die ‚bewegten Bilder‘. Der Übergang vom Stummfilm zum Tonfilm erhöhte die imaginative Energie des Mediums Film – und steigerte sie noch einmal durch 3-D-Techniken. Mit den Computerspielen hat die gegenseitige Stimulation und Durchdringung von Zuschauer-Bewusstsein und virtueller Welt noch weiter zugenommen: Wir sehen nicht mehr nur zu, wir greifen ein. Mehr noch, die interaktive Schleife, die Möglichkeit, den Gang der fiktiv-virtuellen Ereignisse zu verändern, die ‚Handlung‘ mit zu erzeugen, verwischt die Rollengrenze zwischen Zuschauer, Mitspieler, Regisseur. Wir werden zu Komplizen des Fingierten, in das wir Lebenszeit und Lebensenergie einbringen. Unser Handeln in virtuellen Zeiten und Räumen bekommt Alltagsqualität. Intensität und Skopus unseres Mit-Gefühls erproben und formen sich an virtuellen Mit- und Gegenspielern.

Sicher, schon die Zuschauer der antiken Tragödie sind mit den Vorgängen auf der Bühne *mitgegangen* und haben sich in „Furcht und Mitleid“ mit Bühnen-*Personen* (mit Masken also) identifiziert. Das gilt für die Kunsttradition insgesamt. Epen-Helden und -Heroinnen, Roman-Figuren, ‚Lyrische Ichs‘ haben unsere innere Welt vermutlich mehr geformt als unsere Mit-Menschen im Alltag – stehen wir doch in einer günstigen Wahrnehmungsdistanz zu ihnen. Vor allem aber wird ihr Innenleben (und damit unser eigenes) wörtlich expliziert.

Aber bei aller Kontinuität des Fiktiven in der Kultur- und Kunstgeschichte – die Evolution beschleunigt sich, der Unterschied ist unübersehbar. Der Theaterbesuch in Athen war vom Alltag abgesetzt, ein *Fest*, Dienst auch am Gott Dionysos, und das Eintauchen in fiktive Welten wirkte durch den *Kontrast* zum Alltagsleben. Diese Kontrast-Struktur hat sich aufgelöst – Fernsehen, Computerspielen *ist* Alltag. Die Folge: Fiktion verliert die Kraft, Alternativen zum *Leben, wie es ist*, anzubieten, die Dimension der Utopie schrumpft. Science-Fiction? Zum Genre gehört, dass der Aufwand, der bei den technischen Kulissen betrieben wird, zu Lasten einer anderen Wirkungsdimension geschieht: das Angebot, sich affektiv mit den Figuren der Handlung zu identifizieren, wird dünner.

### *Die Realität des Cyber-Space*

Der sogenannte *Cyber-Space* ist ein technisch erzeugter ‚Raum‘ – ein öffentlicher Kommunikationsraum, in dem wir uns mit unseren Partnern ebenso austauschen können wie über das Telefon oder über Briefe. Trotzdem bleiben wir, wie bewusst/unbewusst auch immer, in dem Gefühl, mit der Cyber-Welt nur zu *spielen* – erscheint sie uns doch in besonderer Weise als *virtuell*. Das verleiht unseren Kommunikationen mit den Partnern-im-Netz eine Beimengung von Unernst. Diese Einschätzung der Netzwelt zeigt sich in der Bereitwilligkeit, mit der wir ihr unsere ‚persönlichen Daten‘ anvertrauen. Die – vermutete – Harmlosigkeit des Cyberspace, das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben, wirkt verlockend, wenn nicht enthemmend. Liebesworte können bildhaft unterfüttert werden. Ich zeige mich, *wie ich bin*, Netz-Bekanntschaften verlängern sich gewollt/ungewollt ins ‚Leben‘ hinein. Ja, eine neue Variante der Kontaktaufnahme tut sich auf: Die Vorab-

Einwilligung, gleich beim ersten Treffen zur Sache, zum Sex, zu kommen, scheint über das Netz leichter ansprechbar zu sein als einem körperlich Anwesenden gegenüber.

Über die emotionalen (und juristischen) Folgen des virtuellen *speed-dating* ist noch kaum etwas bekannt. Aber es gibt inzwischen eine ganze Palette von – medial übermittelten – Katastrophen, z. B. Fälle von *cyber-mobbing*. Da greift aus der für kontrollierbar gehaltenen Netz-Welt eine Hand und macht aus einer *virtuellen* Verunglimpfung eine Kränkung, Verletzung, Zerstörung *im Leben*.

### 3.3 Worauf Meditation heute antwortet

Unsere Kulturentwicklung, die durch technische *Weiterentwicklungen* bestimmt wird (für die Feststellung von ‚Fortschritt‘ fehlt der Maßstab), macht das Navigieren zwischen den verschiedenen Bereichen der Selbsterfahrung schwieriger. Die Durchdringung von innerer und äußerer Welt wird komplexer und scheint an vitaler Dynamik zu gewinnen. Das Navigieren zwischen Cyber-Space und Körper-Raum wird unübersichtlicher. Der Orientierungsbedarf wächst: Wie unterscheide ich zwischen virtueller und sinnlicher Evidenz? Wo bin *ich* von einem Augenblick zum nächsten? Wo bin ich *bei mir*? Solche Fragen könnten technisch nicht gelöscht, *kognitiv* nicht beantwortet werden.

Beim Meditieren erleben wir zweierlei und beides in exemplarischer Deutlichkeit: Wie die Wahrnehmung innerer und äußerer Objekte, wie sinnliche Wahrnehmungen und Bewusstseinstätigkeit, wie das körperhaft garantierte *Ich-Jetzt-Hier* und das *Anderswo* der ‚Gedanken‘ in Spannung zueinander treten – und wie sie sich entmischen können. ‚Entmischung‘ bedeutet nicht Trennung, ich könnte ebenso gut von ‚Vereinigung‘ sprechen, im Sinne der Bedeutung von *Yoga*. Kabat-Zinn hat eine Veränderung des Verhältnisses beschrieben, die auf eine Abgleichung hinausläuft. Die Erfahrung der Meditation nimmt Qualitäten an, die im Abendland lange metaphysisch gedeutet wurden: Vereinigung von Leib und Seele (Zur-Ruhe-Kommen in Gott), Entlastung (Vergebung), Leerwerden von Ich-Gedanken (Freiheit).

### Literaturverzeichnis

Bühler, Karl: *Sprachtheorie*, 1934/63

Damasio, Antonio R.: *The Feeling of what Happens. Body and Emotion in the Making of Consciousness*, 1999 (deutsch: *Ich fühle, also bin ich*, 2000/2011)

Freud, Sigmund: *Widerstand gegen die Psychoanalyse*, 1925

Kabat-Zinn, Jon: *Gesund durch Meditation* 1990/2011

Krusche, Dietrich: *Das Ich-Programm. Ein Versuch zur Ersten Person*, 2010

Prinz, Wolfgang: *Selbst im Spiegel*, 2013

Schultz, Johann Heinrich: *Übungsheft für das autogene Training*, 1935/1968

Singer, Wolf: *Der Beobachter im Gehirn*, 2002

Thier, Hans-Peter: „Fußballer sind Konzertpianisten“, in: DER SPIEGEL, 26, 2007

Tomasello, Michael: *Origins of Human Communication*, 2008 (deutsch: *Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation*, 2011)

### Zum Autor

Dietrich Krusche, geboren 1935, Studium der Klassischen Philologie, Philosophie und Germanistik; Lektor

für Deutsche Sprache und Literatur an der University of Ceylon und an der Universität Okayama, Japan; 1982–1997 Professor für Interkulturelle literarische Hermeneutik an der Universität München. Zuletzt sind erschienen: *Das Ich-Programm. Ein Versuch zur Ersten Person*, 2010; *Nizza und ich. Erzählung*, 2012.

**Kontakt:** [kruschedg@club-internet.fr](mailto:kruschedg@club-internet.fr)