

Genau: Heilung von den Sinnzumutungen, die mit dem Ich verwechselt werden

Replik

Werner Vogd

Als ich Günther Emleins Kritik las, habe ich mich erstaunt gefragt, wie sich der Kontext als auch die Argumentation meines Beitrags in einer Weise (miss-) verstehen lassen, dass die Kernaussage (»Wenn Sinnzumutungen in den Leib eindringen ...«) nur noch absurd erscheint. Dies sehe ich als guten Anlass, den Kontext, in dem mein Text steht, (nochmals) zu explizieren und anschließend die Argumentationslinie anhand der zentralen Kritikpunkte zu schärfen.

- a) Der Beitrag wird in einer Zeitschrift erscheinen, die sich aus systemischer Sicht mit Psychotherapie beschäftigt, und zwar in einem Sonderheft zum Thema »Achtsamkeit«. Entsprechend legt der Publikationsrahmen (zunächst) keine systemtheoretische Spezialdiskussion nahe¹ (allein schon aufgrund der Zeichenbegrenzung), sondern zielt primär auf eine systemische Reflexion therapeutischer Prozesse.
- b) Der Autor (der von den Herausgebern zu einem Beitrag zum Schwerpunkt Achtsamkeit angefragt wurde) forscht seit einigen Jahren zu den soteriologischen und therapeutischen Implikationen buddhistischer Praxis.²
- c) Es ist an sich nicht ungewöhnlich, in Hinblick auf zentrale systemtheoretische Figuren (wie etwa Selbstreferenz, Beziehung von Struktur und Prozess sowie der Konzeptualisierung des Ich-Selbst) eine Affinität zu buddhistischem Denken zu entdecken. Man denke etwa an Francisco J. Varela oder George Spencer Brown (2005), der in »Law of Form« mit der *konditionierten Koproduktion* explizit an die buddhistische Lehre der bedingten Entstehung (*paṭicca samuppāda*) anknüpft. Umgekehrt erscheint mir in Bezug auf meine Forschungsfrage der Rekurs auf systemtheoretische Konzepte äußerst hilfreich, um in einer westlichen Theoriesprache rekonstruieren zu können, was passiert, wenn sich Menschen Praxen aus buddhistischen Lehrsystemen aneignen.
- d) Alles Gesagte ist von *jemand* gesagt worden. Deswegen kann ich mich (unter anderem als körperliches und psychisches System) auch in Auseinandersetzung, im *Dialog* mit durch andere formulierte theoretische Konzeptionen überraschen lassen und Gewinn daraus ziehen (wenngleich dies nicht für jedes

1 Siehe etwa ausführlich und am theoretischen Diskurs orientiert Vogd und Harth (2015, insbesondere Kap. II.6 und II.7).

2 Zu nennen sind hier insbesondere die von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Projekte »Buddhismus im Westen« und »Habituelle Wandlungsprozesse im westlichen Buddhismus: eine praxistheoretisch informierte Längsschnittstudie«.

psychische System gelten mag). Der Begriff Dialog ist dementsprechend nicht nur eine Metapher, sondern (zumindest in meinem Fall) gelebte Praxis.

- e) Meines Erachtens habe ich deutlich ausgedrückt, dass ich die buddhistischen Lehren im Kontext dieses Beitrags primär unter dem Blickwinkel einer »buddhistischen Psychologie« betrachte.³ Diese Perspektive ist nicht ungewöhnlich, zumal auch die westlichen Protagonisten der Achtsamkeitsbewegung (etwa Kabat-Zinn, 2003) auf die psychologisch verwertbaren Schriften des buddhistischen Kanons zurückgegriffen haben. Die nicht-religiöse Lesart findet sich zudem bei vielen zeitgenössischen buddhistischen Lehrern als auch in traditionellen Kommentaren. Hiermit wird nicht abgestritten, dass es Buddhismus auch im Sinne einer religiös überformten Praxis gibt – doch dies ist nicht das Thema meines Beitrags.
- f) Da Emlein meine Ausführungen zur buddhistischen Achtsamkeitspraxis primär unter dem Blickwinkel von Religion zu lesen scheint und Religion eben nichts anders sein kann als imaginäre Projektion der Transzendenz in die Immanenz, erscheint ihm Achtsamkeit entsprechend nur als »Ritual«⁴ und das »Todlose« nur als Mythos einer religiösen Metaphysik. Hiermit verpasst er leider die eigentliche Pointe meiner Ausführungen, nämlich die Achtsamkeitspraxis (wenngleich sie auch durch Rituale unterstützt werden mag) als eine Reflexionsbeziehung aufzufassen, die im Sinne einer phänomenologischen Methode auf einer besonderen Form der Selbstbeobachtung beruht. Vor allem mit der expliziten Referenz auf Wittgenstein habe ich meines Erachtens deutlich gemacht, dass die nibbanische Konzeption des »Todlosen« aus einer praxistheoretischen Perspektive gerade nicht unter dem Blickwinkel einer religiösen Projektion gelesen werden darf (etwa als Himmel oder unsterbliche Seele). Ihre praktische Bedeutung erschließt sich vielmehr aus einer deontischen Perspektive, aus der sie als ein besonderes Reflexionsverhältnis erscheint, in dem das »Ich« mit seinen projektiven Ängsten und Hoffnungen in den Hintergrund tritt und stattdessen der gegenwärtige Weltbezug in den Vordergrund rückt.⁵

3 Insofern der Erkenntnisaspekt betont wird, ließe sich hier auch von einer phänomenologisch orientierten Philosophie indischen Ursprungs sprechen.

4 Da eben der religiöse »Glaube« es notwendig werden lässt, seine blinden Flecke rituell zu schützen.

5 Mit Tugendhat lässt sich hier einerseits zwischen der mit wissenschaftlicher Redlichkeit nicht zu vereinbarenden religiösen Perspektive und andererseits einer sich durch die Relativierung des Ichs auszeichnenden mystischen Bewegung unterscheiden. Letztere ist entgegen der religiösen Metaphysik sehr wohl mit soziologischer oder philosophischer Reflexion vereinbar, denn hier geht es um die praktische Gestaltung der Relationen und Beziehungen in Bezug auf menschliche Selbst- und Weltverhältnisse: »Um diesen leidvollen Zustand zu lindern [nämlich das Leiden an den Verwicklungen des menschlichen Ich-Selbst, WV], sind in der Geschichte der Menschheit zwei Wege beschritten worden, eben der der Religion und der der Mystik, und beide implizieren eine unterschiedliche, ja entgegengesetzte Deutung im Verhältnis zum numinosen Universum, in dem die Menschen sich vor-

Die Kritik von Emlein beruht also in weiten Teilen auf einem Missverständnis in Hinblick auf die primäre Rahmung meines Beitrags (vielleicht aufgrund der spezifischen Standortbezogenheit eines Theologen?). Nichtsdestotrotz wurden einige inhaltliche Aspekte angesprochen, die es ausführlicher zu behandeln lohnt.

Ein zentraler Punkt ist zweifelsohne die von Emlein aufgeworfene Frage der Ontologie und hiermit einhergehend die Frage nach der Beziehung zwischen Beobachtung erster und zweiter Ordnung.

Die zentrale Anweisung des neurobiologischen Konstruktivismus wie auch der neueren soziologischen Systemtheorie lautet: *Beobachte den Beobachter*. Mit dem Beobachten stellt es sich aber (auch für den systemtheoretischen Beobachter!) folgendermaßen dar: Sobald beobachtet wird, wird *etwas* beobachtet. Nolens volens flaggen im Sinne einer »fungierenden Ontologie« (Fuchs, 2004, S. 11) Unterscheidungen zwischen Subjekt und Objekt, Beobachter und Gegenstand oder Innen und Außen aus. Wird aber der Beobachtungsprozess beobachtet, erscheint das, was zuvor ontologisch und epistemisch eindeutiges Reflexionsverhältnis zu sein schien – nämlich Beobachter und Gegenstand –, nun seinerseits bedingt und konstruiert. Es wird deutlich, dass jeder Beobachtungsprozess seine jeweils eigene Ontologie generiert. Aus dieser Perspektive darf nicht mehr in einem starken metaphysischen Sinne davon ausgegangen werden, dass es Subjekte, Beobachter, Gegenstände oder Umwelten *gibt*. Vielmehr kann nur noch entsprechend einer »Minimalontologie« (Fuchs, 2003) die Existenz eines systemischen Prozesses angenommen werden, der situativ auch die oben genannten Unterscheidungen generiert (wohl wissend, dass diese nicht von Dauer sind, bzw. sich die Bedeutung der Unterscheidung – und damit auch ihre zugrundeliegende Ontologie – mit einer weiteren Operation verschieben kann).

Eine solche erkenntnistheoretische Perspektive (hier ist Emlein natürlich zuzustimmen) ist nicht kompatibel mit einer Sichtweise, die behauptet, dass es Beobachter, innere Seelenwesen oder eine beobachtungsunabhängige Realität *gibt*. Sehr wohl steht diese Betrachtungsweise jedoch in Einklang mit der Annahme, dass Prozesse existieren, die reflexiv aufeinander Bezug nehmen. Aus dieser *schwachen* ontologischen Annahme (die sich in Hinblick auf die Rekonstruktion empirischer Selbst- und Weltverhältnisse übrigens als viel leistungsfähiger erweist als stärker

finden. Der Weg zur Mystik wird darin bestehen, daß man das Gewicht, das die eigenen Wünsche für einen haben, relativiert oder geradezu leugnet, also eine *Transformation des Selbstverständnisses*. Der Weg der Religion hingegen besteht darin, daß man die Wünsche läßt, wie sie sind, und statt dessen eine *Transformation der Welt* mittels einer Wunschprojektion vornimmt: die Macht, die die Menschen umgibt, wird zu diskreten Wesen verdichtet, von deren Wirken man sich vorstellen kann, daß das eigene Glück oder Unglück abhängt, und die als von uns beeinflussbar angesehen werden. Ein solches Beeinflussen ist auch durch Riten und Magie denkbar, aber es ist naheliegend, sich diese machtvollen Wesen personalisiert vorzustellen, so daß man sich zu ihnen auf analoge Weise verhalten kann, wie zu mächtigen Mitmenschen: bittend, dankend, ihre Macht anerkennend und sich ihnen gegenüber für verantwortlich ansehend« (Tugendhat, 2006, S. 122).

festgelegte ontologische Konzepte) lässt sich, wie Gregory Bateson feststellt, zwar nicht »nichts über ein einzelnes Ding sagen«, man »kann noch nicht einmal aus Erfahrung behaupten, daß ein solches existiert«, jedoch sehr wohl etwas »über die Relationen zwischen« den »Dingen« sagen (Bateson u. Bateson, 1993, S. 210 ff.).

Von der Beobachterabhängigkeit aller sinnlichen Phänomene auszugehen, braucht also nicht zwangsläufig mit dem Verzicht auf Aussagen zu den Charakteristika von Bewusstseinsprozessen einherzugehen. Hier ist allerdings besondere Sorgfalt angebracht.

Schauen wir mit Blick auf die vorangegangenen Ausführungen nun auf die mit der buddhistischen Achtsamkeitspraxis verbundenen Ziele. Da die zentrale Meditationsübung *Vipassanā* (oft mit »Einsichtsmeditation« übersetzt) entsprechend der einschlägigen Schriften (allen voran der *satipatthāna sutta*) darauf zielt, die »Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist«, kann hier leicht das Missverständnis entstehen, es gehe um ein Sehen oder Verstehen im Sinne einer wie auch immer gearteten *sinnlichen* Offenbarung. Diese Lesart ist jedoch – wie mir unterschiedliche Lehrer der buddhistischen Erkenntnispraxis im Interviewgespräch bestätigt haben und soweit ich die kanonische Literatur überblicke – fundamental falsch. Denn die Aufforderung, in der meditativen Selbstbeobachtung die Wirklichkeit so zu erkennen, wie sie ist, gründet *nicht* auf einer *seinslogischen*, sondern auf einer *relationalen* Perspektive.

Den einschlägigen buddhistischen Lehren folgend geht es hier nämlich gerade nicht darum, den Fokus auf die inneren Prozesse in ihren sinnlichen Manifestationen zu richten, sondern die Übungsaufgabe besteht vielmehr darin, sich der Prozesshaftigkeit im Entstehen und Vergehen eben dieser Phänomene gewahr zu werden. Im Sinne der Unterscheidung zwischen Beobachtung erster und zweiter Ordnung liegt hierin der entscheidende Unterschied. Erstere würde als Selbstbeobachtung letztlich nur dazu beitragen, mit Blick auf das oberflächlich zunächst evidente Selbstempfinden bestehende Ontologien bezüglich des eigenen Ich-Selbst zu reifizieren. Letztere kann demgegenüber als *Prozessbeobachtung* darin münden, diese Ontologien als Konstrukte zu begreifen. Die differenztheoretische Perspektive kann entsprechend die Bedingungsfaktoren, die eben diese Konstruktionen hervorbringen und stabilisieren, sichtbar werden lassen.

Erst auf diese Weise erschließt sich die buddhistische Konzeption des Nicht-Ich (*anattā*), mit der keineswegs die Realität subjektiver, sinnlicher Empfindungen infrage gestellt wird. Vielmehr wird mit dieser Lehre jeglichen Existenzaussagen über ein unabhängiges inneres Seelenwesen oder einen vom Prozess des Beobachtens separierbaren Beobachters der Boden entzogen. Stattdessen – und hierauf zielt die mit der *Vipassanā*-Meditation angestrebte Selbstbeobachtung – realisiert sich *konditionierte Koproduktion*. Subjekte und Objekte stellen keine Realität für sich dar, sondern bringen sich im Prozess der bedingten Entstehung in wechselseitiger Abhängigkeit hervor.

Die konditionierte Koproduktion ist der zweite wichtige Punkt, den es in Hinblick auf die angemessene theoretische Konzeptualisierung argumentativ zu schärfen gilt. In der Behandlung dieser Frage sehe ich zunächst keinen grundsätzlichen Gegensatz zwischen Humberto R. Maturana und Francisco J. Varela auf der einen und Luhmann und Peter Fuchs auf der anderen Seite. Alle Autoren behandeln die Verschränkung dreier, logisch voneinander zu unterscheidender Ebenen, nämlich der verkörperten Systemiken neuronaler Netzwerke, der strukturhomologen Dynamiken der in der ersten Person-Perspektive zugänglichen phänomenalen Erfahrung sowie des für den Menschen typischen gemeinsam In-der-Sprache-Seins. Körperlichkeit, phänomenologische Erfahrung und Kommunikation konditionieren sich hier wechselseitig, um auf diese Weise ihren jeweils eigenen Strukturreichtum mit den hiermit einhergehenden Unterscheidungsmöglichkeiten hervorzubringen, ohne dass diese Ebenen jedoch in trivialer Ebene ineinander überführt werden können.

Konditionierte Koproduktion bedeutet dementsprechend aber auch, dass das, was als Subjekt oder Objekt, Beobachter oder Gegenstand, Ich oder Nicht-Ich erscheint, nicht per se im Sinne einer vordefinierten ontischen oder epistemischen Beziehung gegeben ist. All dies manifestiert sich vielmehr als komplexe Reflexionsbeziehung, aus der auch unterschiedliche Formen der Differenzierung zwischen »ein Leib sein« und »einen Körper haben« ausflaggen, wobei diese Beziehung ihrerseits wiederum durch Kommunikation formatiert und moderiert wird. Auch die Leiblichkeit kann, wie Emlein richtig bemerkt, unter diesen Bedingungen nur noch polykontextual gefasst werden.

Einerseits »schnappen« die Dramen, welche Worte und Sinnofferten spinnen und die Kommunikation zirkulieren lassen, in den menschlichen »Körper hinein« (Merleau-Ponty, 1974, S. 275), ohne dass sich ein »Selbst« oder »Bewusstsein« dagegen wehren könnte. Zudem werden – so Peter Fuchs – im »Innen-Sprechen«, also im inneren Dialog des Denkens, die gleichen neurologischen und psychomotorischen Pfade benutzt wie in den Vollzügen der zwischenmenschlichen Interaktion. Zusammengenommen generiert sich hiermit eine »Symbiotik des Selbst«, entsprechend der »alle registrablen Körperzustände« sowie die hiermit einhergehenden »Sinnesmodalitäten« in den Narrativen »mitlaufen«, welche in der Kommunikation zirkulieren (Fuchs, 2010, S. 103).

Die Analyse der Verschränkung von Kommunikation und Psyche (bzw. Erzählung und leiblicher Dramaturgie) mündet damit in eine zwingende, allerdings in hohem Maße kontraintuitive Schlussfolgerung: »Das psychische System, das SELBST einbegriffen, ist nicht eine *Intimität*, sondern randlose *Extimität*, in der durch Sozialisation unter unendlich vielem anderen auch die Selbstbeschreibung als Intimität verfügbar wird, das Erleben eines Körpers etwa, in dem das Psychische, repräsentiert durch das SELBST, schaltet und waltet« (Fuchs, 2010, S. 304). Erst auf diese Weise gelingt es dem menschlichen Erleben, sich

in einer »fungierenden Ontologie« einzurichten, die als Bewusstsein einer Welt erscheint, »in der es Innen und Außen *gibt* und das Innen Moment eben dieser Welt ist«. Doch aus Perspektive der konditionierten Koproduktion ist das Innen im Sinne einer Möbius-Schleife selbst wiederum als »eine Externität, eine Ek-sistenz, ein Ek-stase« zu sehen und zu begreifen (ders. S. 130).⁶

Erst indem wir diese polykontexturale Verschränkung von Kommunikation, Psyche und Leiblichkeit verstehen, können wir »Geist« im Batesonschen Sinne als einen spezifischen Prozess der Informationsverarbeitung begreifen, entsprechend dem *ein Unterschied, einen Unterschied auslöst*. Mit Blick auf die unterschiedlichen Systemreferenzen Körper, Psyche und Kommunikation ergibt sich hiermit insbesondere folgende Differenzierung:

Sinndifferenzen der Kommunikation generieren (gleichsam als unkörperliche Geister: nämlich als Information, die nichts fühlt und versteht) Unterschiede in der leiblichen Reflexion (nämlich als räumliche Muster der Körperempfindung, die in Folge als »verkörperter Geist« erscheinen), die wiederum als Gedanken Sinnunterscheidungen hervorrufen, die dann ihrerseits in den Prozess der Kommunikation einfließen.

Die hier verwendeten Konzepte sind in dieser Zusammenstellung vielleicht ungewöhnlich, der Grundgedanke, die Beziehung von Innerlichkeit und Äußerlichkeit als ein inverses rekursives Verhältnis zu betrachten, ist es jedoch – zumindest für einen Soziologen – nicht. Man denke etwa daran, dass Worte buchstäblich verletzen oder erheben, also unmittelbar auf das Selbstgefühl Einfluss nehmen können – im Guten wie im Schlechten.

Und genau in diesem Sinne ergibt auch die Rede von Geistern, die mit dem Selbst verwechselt werden, *therapeutisch* Sinn: Sie erschließt sich nämlich als eine besondere Form der Induktion einer Beobachtung zweiter Ordnung, die bestimmte Formen der Ich-Identifikation und die hiermit einhergehenden fungierenden Ontologien verflüssigt und hierdurch auf einer tiefen Ebene Heilung möglich werden lässt. Hierin liegt die eigentliche Pointe der buddhistischen Achtsamkeitspraxis: In der Beobachtung von Beobachtungsprozessen (nämlich in der Reflexion des Entstehens und Vergehens von Empfindungen, Gefühlen und Gedanken) werden die Kontingenzen der im Alltag aufgebauten Ontologien sichtbar. Es wird fraglich, was Ich und was Nicht-Ich ist, und – insofern die Achtsamkeit gelernt hat, hier in der Schwebe zu bleiben – entschwindet der leiblich konditionierte Sinn. »Sinnlosigkeit *geschieht*« und kann als Befreiung *erlebt* werden (ja, natürlich, nur indem sie retrospektiv als heilsame Erfahrung erinnert und wiederum sinnhaft angeeignet wird).

All dies hat nichts mit Religion im Sinne imaginärer Projektionen von Glaubensvorstellungen entlang des Codes Immanenz/Transzendenz zu tun. Vielmehr

⁶ Für Fuchs erscheint das Selbst entsprechend als Phantasma. Siehe zur Zusammenfassung der Fuchs'schen Begründung auch Vogd (2016).

handelt es sich – insofern die Achtsamkeitspraxis sich in der beschriebenen Weise informieren lässt – um einen vollkommen *immanenten* Vorgang der Heilung, der darauf beruht, dass die Beobachtung des Selbst unter der Perspektive seines Entstehens und Vergehens die im Beobachtungsprozess kreierte fungierenden Ontologien wieder verflüssigen lässt. Anders als in der Religion, geht es hier also nicht um den Aufbau einer Metaphysik oder Ontologie (die zu glauben wäre und entsprechend durch Rituale geschützt werden müsste). Die buddhistische Achtsamkeitspraxis zielt also vielmehr – wie jeder ernsthafte psychotherapeutische Prozess – darauf, Bedeutungen zu überwinden, die sich als problematisch gewordenes Selbst- und Weltverhältnis (also in Form einer leiblich gefühlten Ontologie des Ich-Selbst) festgesetzt haben.

All dies funktioniert – wie auch Emlein andeutet – nur unter Mithilfe von Kommunikation. Da es jedoch nicht beliebig ist, was und worauf die Achtsamkeit gerichtet wird (denn es handelt sich hierbei gerade nicht um ein religiöses Ritual), ist eine ernsthafte und theoretisch informierte Auseinandersetzung darüber zu führen, worin der eigentliche Clou der Achtsamkeitspraxis liegt, worauf und wie entsprechend die Achtsamkeit zu lenken ist. Dies zu verdeutlichen, war das Ziel meines Beitrags.

Literatur

- Bateson, G., Bateson, M. C. (1993). *Wo Engel zögern. Unterwegs zu einer Epistemologie des Heiligen*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- Fuchs, P. (2003). Die Theorie der Systemtheorie – erkenntnistheoretisch. In J. Jetzkowitz, C. H. Stark (Hrsg.), *Soziologischer Funktionalismus* (S. 205-218). Opladen: Leske + Budrich.
- Fuchs, P. (2004). *Der Sinn der Beobachtung*. Weilerswist: Velbrück.
- Fuchs, P. (2010). *Das System des Selbst*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Intervention in Context: Past, Present, and Future*. *Clinical Psychology: Science and Practise* (V10), 144-156.
- Merleau-Ponty, M. (1974). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: Walter de Gruyter.
- Spencer-Brown, G. (2005). *Gesetze der Form*. Lübeck: Bohmeier.
- Tugendhat, E. (2006). *Egozentrik und Mystik. Eine anthropologische Studie*. München: Beck.
- Vogd, W., Harth, J. (2015). *Die Praxis der Leere. Zur Verkörperung buddhistischer Lehren in Erleben, Reflexion und Lehrer-Schüler-Beziehung*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Vogd, W. (2016). *Das Selbst als Phantasma. Über Peter Fuchs, Das System SELBST: Eine Studie zu der Frage: Wer liebt wen, wenn jemand sagt: »Ich liebe Dich«?* (2010). S. 171-179. In Dirk Baecker (Hrsg.), *Schlüsselwerke der Systemtheorie* (2. Aufl., S. 171-179). Wiesbaden: Springer VS.