

Interview mit Fernand Braun und Maria Kolek Braun

„Macht Meditation (mit-)menschlicher?“

Mit dieser Frage ist das diesjährige Symposium Christliche Spiritualität überschrieben. Warum es sich lohnt, diese Frage zu vertiefen, erläutern Maria Kolek Braun und Fernand Braun, Kontemplations-Lehrende und Mitglieder der Spirituellen Leitung am Benediktushof, im Gespräch.

Der Einstieg unseres Gesprächs ist fast etwas provokativ, als Kontemplations-Lehrer Fernand Braun die in der Öffentlichkeit bisweilen geäußerte Skepsis gegenüber Meditation und Meditierenden zitiert. Den meisten Praktizierenden dürften wohl schon Vorbehalte begegnet sein, wenn Familie, Freunde oder Bekannte das Sitzen auf dem Kissen – und dessen Sinn – hinterfragen. Hand aufs Herz: Auch selbst stellt man sich eben diese Fragen manchmal: Was tue ich hier? Oder was eben auch nicht? Was kann Meditation bewirken? Bei mir und in den Beziehungen zu anderen Menschen und zur Umwelt? Ist der „Rückzug“ in die Stille wirklich die richtige Antwort auf die Fragen des Lebens und die Krisen der Welt?

Das diesjährige Symposium Christliche Spiritualität widmet sich daher der Frage: „Macht Meditation (mit-) menschlicher?“ In den Vorträgen und Workshops sind die Gäste eingeladen, diese gemeinsam mit Vertretern der Geistes- und Kognitionswissenschaften zu vertiefen und mögliche Antworten zu finden.

Im Gespräch erläutern Maria Kolek Braun und Fernand Braun, Symposiums-Leitung, Kontemplations-Lehrende der Linie „Wolke des Nichtwissens“ und Mitglieder der spirituellen Leitung am Benediktushof, nicht nur die Aktualität des Themas, sondern sie gehen auch den Begriffen Meditation, Mitmenschlichkeit sowie der Praxis des Sitzens in Stille im Verständnis der Kontemplations-Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger) auf den Grund.

Das Symposium Christliche Spiritualität im März steht unter dem Titel „Macht Meditation (mit-) menschlicher?“ Ihr stellt die Verbindung der beiden Aspekte Meditation und Menschlichkeit als Frage – und damit auch infrage?

Fernand Braun: Der Titel des Symposiums wurde bewusst als Frage gestellt. Auf den ersten Blick entsteht bei Nicht-Meditierenden leicht die Auffassung, dass es sich dabei überwiegend um „Nabelschau“ handelt. Auch die Praxis und die Struktur hier am Hof könnten diesen Eindruck bestärken: Menschen ziehen sich für ein Wochenende oder länger auf den Benediktushof zurück, um ungestört praktizieren zu können. Auf zahlreichen Schildern begegnet dem Gast ein Smiley mit einem Finger vor dem Mund. Sie fordern uns auf: Bitte seid still, bitte nicht stören! Das widerspricht zunächst unserer allgemeinen Auffassung von Gemeinschaft und davon, sich zu begegnen, auszutauschen oder miteinander zu reden. Wir reden hier aber von einer

Außenbetrachtung: Wäre es „Nabelschau“, dann wäre es in der Tat ein Rückzug und in dem Fall hätte ich nur das eigene Ich im Blick.

Maria Kolek Braun: In der breiten Öffentlichkeit wird oft die Überzeugung vertreten, dass eine intensive Praxis der Meditation wegführt von alltäglich gelebter Mitmenschlichkeit und Weltverantwortung. Auch hört man, Meditation sei eine spirituell umrahmte Form von Selbstbespiegelung. Darum fragen wir im Symposium: Ist dem wirklich so? Oder fördert die meditative Praxis eine Haltung von Achtsamkeit und Mitgefühl gegenüber Mitmenschen und Umwelt?

Die Meditation stellt die Basis der Weisheitstraditionen und inzwischen auch vieler Achtsamkeitspraktiken dar: Könnt ihr uns die Praxis und die Bedeutung von Meditation im Verständnis der Kontemplations-Linie „Wolke des Nichtwissens“ in der Tradition von Willigis Jäger kurz erläutern?

Fernand Braun: In der Linie der „Wolke des Nichtwissens“ unterscheiden wir zwischen Kontemplation und Meditation. Diese Unterscheidung geht auf Willigis zurück; wir haben diese Unterscheidungsmerkmale weitestgehend übernommen: Meditation hat danach in der Regel einen „Inhalt“, worüber ich meditiere. Ich kann über einen Gegenstand, beispielsweise Musik, Lyrik oder Kunst im Allgemeinen, über Natur oder auch einem Schriftzitat aus der Hl. Schrift oder eines Mystikers oder Mystikerin meditieren.

Die Kontemplation ist „gegenstandslos“. Ich meditiere nicht über etwas, sondern es ist ein „offenes Gewahrsein, ein Schauen ins nackte Sein“, wie es in dem berühmten Kontemplations-Text „Wolke des Nichtwissens“ heißt. Die Grundaspekte der kontemplativen Haltung sind Gegenwärtigkeit, Annahme, Offenheit.

Der zweite wesentliche Unterschied ist, dass Meditation oft auf „Etwas“, auf ein Ziel hin ausgerichtet ist, beispielsweise die Beruhigung des Geistes, um in eine betrachtende Haltung zu kommen. Die Kontemplation wird in einer Haltung der Absichtslosigkeit praktiziert. Die Kontemplation ist keine Technik oder Methode: Es geht nicht darum, „etwas zu haben, zu wissen, zu wollen“, wie es Meister Eckhart oder Johannes Tauler ausdrücken. Es gibt nichts zu erreichen, was nicht schon da wäre.

Maria Kolek Braun: Für die Kontemplationslinie gehören Mystik und Alltag untrennbar zusammen. Ja, der Alltag, das ganz konkrete Leben ist der Ort, an dem Gott, das Göttliche, das Eine erkannt werden kann. Willigis Jäger, der die Kontemplationslinie 2010 mitbegründet hat, betonte immer wieder diese Verbindung Mystik und Alltag: "Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg", schreibt er in seinem Werk „Anders von Gott reden“. Oder: „Jeder echte spirituelle Weg führt zurück auf den Marktplatz und in den Alltag. Wahre Mystik kennt weder Weltflucht, noch Regression.“ Außerdem: „Jede tiefe spirituelle Erfahrung muss sich im Alltag bewähren“. Ja, sie ist nutzlos, wenn sie nichts mit dem konkreten Leben zu tun hat, sondern isoliert neben der

praktischen täglichen Lebensführung steht: „Deshalb mündet jede (echte) spirituelle Erfahrung unweigerlich in den Alltag“, betonte Willigis.

Bei den vier großen Gelübden, die am Hof in vielen Kursen rezitiert werden, heißt es im ersten Vers: „Ich gelobe, alle Lebewesen von Leid zu befreien“. Wie dürfen wir (Mit-)Menschlichkeit im Sinne christlicher Spiritualität verstehen?

Maria Kolek Braun: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst: Wenn Einheit, Verbundenheit zutiefst erfahren wird, ist Menschlichkeit, Mitmenschlichkeit, Offenheit für die anderen und für die sozialen und politischen Probleme selbstverständlich. Sie sind nicht ausgeklammert oder etwas Separates, sondern nur die andere Seite derselben Medaille: Einsicht aus der Erfahrung der Einheit und Nächstenliebe gehören zusammen. Nicht als ethisches Postulat, sondern von innen heraus.

Fernand Braun: In der Praxis der Kontemplation beginnen wir damit, einfach zu erkennen, was ist, ohne irgendetwas zurückzuweisen oder festzuhalten. Das ist nicht leicht. Wir identifizieren uns mit nichts, was auch immer im Bewusstseinsraum auftaucht. Wir lassen es kommen – und lassen es weiterziehen. Diese „Nicht-Identifikation“ setzt die „innere Schau“ frei. Es ist ein Erkennen, dass alles mit allem verbunden ist. Dass wir nicht getrennt sind, sondern mit allem verbunden sind. Das ist ein grundlegender Wendepunkt in unserer Wahrnehmung. Wir erfahren uns nicht als getrennt, sondern eingebettet in ein größeres Ganzes – nach innen, zur Welt und auf Gott hin. Die Erfahrung von Einheit und Verbundenheit ist die Erfahrung von Liebe, die alles verbindende Kraft. Dieses Erkenntnis wirkt heilend und befreiend nach innen wie außen in die Welt. Es ist die Liebe, die in uns und durch uns wirkt. Je kraftvoller, desto weniger identifiziere ich mich mit allem.

Es ist also das Ich, die Identifikation unseres Ichs, das uns Menschen von unserer Umwelt trennt?

Fernand Braun: Das Ich lebt ja geradezu aus der Identifikation. Ich baue mir immer wieder neu eine Identität auf, an die das Ich sich festhalten will. Die Grundstimmung des Ich ist Angst. Aus der Perspektive des Egos erfährt sich der Mensch als getrennt, als Gegenüber der Welt, der Menschen und auch von Gott! Gott wird betrachtet als höchste Autorität außerhalb und getrennt von mir. Das egozentrische Ich leidet unter dieser „Trennung“. Das ist nicht die Betrachtungsweise der Mystik. Das Ich sucht im Außen, ist also zielgerichtet. In der Kontemplation gibt es nichts zu erreichen, was nicht schon da wäre. Nur erkennen wir es nicht. Ohne es zu erkennen, sind wir in unserer eigenen „eingebildeten Welt“ – der Welt der Bilder, Gedanken, Vorstellungen, Meinungen, Konzepte, Urteile, etc. – wie eingesperrt, gefesselt.

Bei der Meditation geht es u.a. um die transpersonale Ebene, also ein tieferes Verständnis unseres Menschseins. Wie unterstützt uns das im Umgang miteinander, ebenso mit allen Lebewesen und der Schöpfung?

Fernand Braun: Die Kontemplation macht auch als Praxis der Desidentifikation den Blick frei für die Wirklichkeit der Allverbundenheit und Einheit. Das ist eine Wirklichkeit jenseits unseres Denkens und Fühlens. Es ist eine Ebene absoluter Freiheit und gleichzeitig der tiefen echten Verbundenheit - auch wenn das paradox klingt.

Maria Kolek Braun: Es bedeutet vor allem die Erfahrung und Erkenntnis, dass das Subjekt, das Individuum nicht der Mittelpunkt ist. Es bedeutet, dass sich die Wahrnehmung der Umwelt, der Mitmenschen aller Lebewesen weitet, dass Verbundenheit erfahren werden kann. Daraus ergibt sich ganz automatisch das Bewusstsein, dass wir Verantwortung tragen für unser Verhalten, dass das eigene Verhalten eine Auswirkung hat auf das Ganze.

Das Symposium Christliche Spiritualität befasst sich sowohl mit theologischen, philosophischen als auch mit neurowissenschaftlichen Aspekten von Meditation und (Mit-)Menschlichkeit: Wie passen bei diesem Thema Geistes- und Kognitive Wissenschaften zusammen? Welche Aussagen liefern die Neurowissenschaften zu den Effekten der Meditation?

Maria Kolek Braun: Der Mensch bildet ein Ganzes aus Materie sowie auch Fühlen und Denken. Der biologische Körper ist nicht zu trennen von seinem Geist, seinen Emotionen, seiner Biografie. Deshalb halte ich es für klug und wichtig, sich mit beiden Zugängen der geisteswissenschaftlichen und der Naturwissenschaft dieser Frage zu nähern. Und ich bin sehr interessiert und neugierig, was die Neurowissenschaft zu den Effekten der Meditation herausgefunden hat. Umso mehr freue ich mich auf die Referenten bei unserem Symposium.

Fernand Braun: Die Kognitions- und Neurowissenschaften wie auch die Entwicklungspsychologie sind ein recht junger Wissenschaftszweig im Vergleich zu Theologie und Philosophie, die das Göttliche und den Menschen im Mittelpunkt stehen haben. Wer oder was ist Gott? Wer bin ich? Die Neurowissenschaft bezieht sich auf Aspekte, die der Meditation eigen sind: Aspekte wie Achtsamkeit und Mitgefühl. Am Benediktushof haben wir Kurse, die sich ausschließlich auf die Aspekte Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis beziehen.

In den Neurowissenschaften stehen also nicht Gott oder Mensch im Mittelpunkt, sondern hier stellen sich die Fragen: Was geschieht nachweislich im Gehirn des Menschen, wenn er meditiert? Hier im Westen sind die Menschen sehr wissenschaftsgläubig. Wir wollen uns auf Fakten beziehen, weniger auf abgehobene spekulative Meinungen und Aussagen. Philosophie und Theologie werden ja oft in diese Ecke geschoben.

Es ist erstaunlich, was auf einem funktionellen MRT (Magnetresonanztomographie) zu beobachten ist, wenn ein Mensch meditiert. Die Neurowissenschaftlerinnen Tanja Singer und Olga Klimecki haben sich dem Aspekt des Mitgefühls zugewendet. Matthieu Riccard, Molekularbiologe und

buddhistischer Mönch, hat sich dankenswerterweise zur Verfügung gestellt – und die Ergebnisse scheinen eindeutig zu sein. Matthieu Ricard hat die Mitgefühlspraxis zum Mittelpunkt seiner spirituellen Praxis gemacht. In seinem Artikel „Von der Empathie zum Mitgefühl“ fasst er seine Erkenntnisse der Mitgefühlspraxis und ihre Effekte auf den Menschen zusammen. Ein weiteres gutes Beispiel ist Jon Kabat-Zinn, der als Mediziner eindeutig das Heilpotenzial der Achtsamkeitspraxis bewiesen hat und die Methode des Mindbased Stress Reduction (MBSR) entwickelt hat. Wir sollten uns diese Ergebnisse zu eigen machen. Es ist eine Ermutigung, den spirituellen Weg zu gehen.

Kriege, Klimakrise, Polarisierung der Gesellschaften bis hin zu antidemokratischen Strömungen weltweit – die aktuelle Situation führt uns die Schattenseiten unserer Menschlichkeit sehr deutlich vor Augen. Inwieweit kann uns – aus eurer Sicht - Meditation hier helfen, eine neue Bewusstseinskultur zu schaffen, einerseits im Umgang miteinander, aber auch für einen würdevollen Umgang mit den Krisen, wie es beispielsweise der Philosoph Thomas Metzinger fordert?

Maria Kolek Braun: Meditation öffnet das Bewusstsein für die Zusammenhänge des Lebens, die gegenseitige Abhängigkeit und Bedingtheit. Dann geht es nicht um Bedürfnisbefriedigung von einzelnen Individuen, sondern um die Bereitschaft, den eigenen Lebensstandard an die Möglichkeiten unserer Erde anzupassen. Zugleich stimme ich Thomas Metzinger zu, dass Meditation befähigt, auch das Scheitern und die Ohnmacht zuzulassen.

Fernand Braun: Als Philosoph fordert Thomas Metzinger die „Redlichkeit des Denkens“ ein. Wir glauben immer noch, alles im Griff zu haben. Eine solche Täuschung macht uns glauben, wir hätten in Klimafragen noch viel Zeit. Die Trägheit des Geistes zeigt sich darin, dass er sich eben nur sehr schwer aus seinen tief eingefleischten Gewohnheiten lösen kann. Das Wissen um das schädliche Verhalten führt nicht zwangsläufig zu einer Veränderung unseres Verhaltens. Wissenschaftler mahnen seit Jahrzehnten, dass sich etwas ändern muss. Doch erst als das Bild eines protestierenden jungen Mädchens, Greta Thunberg, um die Welt ging, ist geradezu der Funken übergesprungen. Das hat die Menschen wohl mehr bewegt als das faktische Wissen der Wissenschaftler. Was es genau ist, können wir nicht sagen.

Es sind wohl unter anderem Bewusstheit und Wahrhaftigkeit, die den Menschen bewegen. Wahrheit und Gegenwärtigkeit sind unserem Wesen eigen. Wenn wir wieder zurückfinden zu unserem ursprünglichen Wesen, dann werden wir in unserem Umfeld mehr bewegen als die ständige moralische Ansprache, die sowieso niemand hören möchte. Der Weg der Meditation führt zurück in die Tiefe unseres wahren Selbst. Kommen wir in Kontakt damit, dann hat unser Reden und Handeln eine ganz andere Kraft – auch Überzeugungskraft –, weil sie nicht aus der Überlegenheit kommt; im Gegenteil: ein solcher Mensch möchte dem andern helfen zu erkennen und zu lieben. Und diese Hilfe ist wiederum nur ein Angebot. Mehr nicht. Jene, die aus dieser Tiefe

heraus zu leben versuchen, gehen gelassener durch die Welt. Nicht die Angst bestimmt ihren Weg, sondern das Vertrauen.