

MAGAZIN FÜR BEWUSSTSEIN

UND KULTUR

IN KOOPERATION MIT DEM
KONGRESS MEDITATION &
WISSENSCHAFT 2020

evolve

SPEZIAL



MEDITATION &
WISSENSCHAFT 2020



WIE UNS
RESONANZ
EINE NEUE
WELT ERÖFFNET
Hartmut Rosa

DAS ERWACHEN DES
SOZIALEN FELDES
Otto Scharmer

WIE ACHTSAMKEIT
WIRKT
Cornelia Birta, Sonja
Geiger, Stefan Schmidt,
Lena Werdecker

Das kulturelle Potenzial der Achtsamkeit

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Dr. Thomas Steininger

GESCHÄFTSLEITUNG

Martina Etemadieh

REDAKTIONSLEITUNG

Mike Kauschke

REDAKTION

Dr. Thomas Steininger

Dr. Nadja Rosmann

Dr. Elizabeth Debold

GESTALTUNG

Eric Schmitt

KOOPERATIONEN, PR

UND BERATUNG

Martina Etemadieh

FUNDRAISING

Martina Etemadieh

TRANSKRIPTION

Adelheid Johannsen

KORREKTORAT

Kirsten Gerjets

REDAKTIONSBÜRO

Kirchgartenstr. 3

60439 Frankfurt

Tel: +49-(0)69 95 10 31 56

redaktion@evolve-magazin.de

evolve – Magazin für Bewusstsein

und Kultur (ISSN 2198-3178),

wird viermal jährlich

herausgegeben von emerge

Bewusstseinskultur e. V.,

Kirchgartenstr. 3, 60439

Frankfurt, Deutschland, in

Zusammenarbeit mit:

Sandila GmbH, Herrischried

BILDNACHWEISE ALFRED BAST

Cover: Das GANZE DENKEN.

Mischtechnik auf Papier. 30×30 cm.

2003. | S. 4: GEORNET OFFEN.

Mischtechnik auf Papier. 30×30 cm.

2003. | S. 7: BROMBEER-ATOM.

Mischtechnik auf Papier. 50×50 cm.

2006. | S. 9: NEUES DENKEN.

Mischtechnik auf Papier.

100×150 cm. 1998. | S. 11: GRUND

STUDIUM. Mischtechnik auf

Leinwand. 50×50 cm. 2004.

ALFRED BAST, geb. 1948 in

Schwäbisch Gmünd, studierte an

der Staatlichen Akademie der

Bildenden Künste Stuttgart. Mit

einem Stipendium der Studien-

stiftung des deutschen Volkes

widmete er sich 1974 dem

bildnerischen Forschungsprojekt

»Dualität und Polarität« in

Pondicherry/Auroville (Indien).

1995 gründete er die Initiative

»KUNST KLOSTER art research

e.V.«, deren Ziel es ist, durch

Kunst, Bewusstsein und

Wahrnehmung die schöpferischen

Intelligenz zu fördern.

Seit 1975 sind Ausstellungspro-

jekte, Performances, Seminare,

Vorträge und Veröffentlichungen

auf regionaler, nationaler und

internationaler Ebene Bestandteile

seiner bildnerischen Arbeit.

www.alfred-bast.de

www.facebook.com/evolve.magazin

www.evolve-magazin.de



EDITORIAL

Wir leben in einer Zeit, in der wir in besonderer Weise mit den Grenzen unseres Wissens konfrontiert sind.

Komplexe Herausforderungen wie der Klimawandel oder die Corona-Pandemie zeigen uns, wie wichtig der respektvolle und fruchtbare Dialog verschiedener Wissens- und Praxisdisziplinen ist, um in einer sich ständig verändernden Situation erkenntnis- und handlungsfähig zu bleiben. Gleichzeitig erfahren wir in existenziell verunsichernden Zeiten auch die Bedeutung einer inneren Entwicklung, einer menschlichen Reifung hin zu mehr Bewusstheit, Verstehen und Mitfühlen.

Welche erprobten Wege gibt es, um eine solche individuelle Bewusstwerdung zu unterstützen? Welche inneren Qualitäten gilt es in einer solchen neuen Kultur des Wissens und Erfahrens zu integrieren? Und wie kann daraus auch die Verbundenheit und Erkenntnisfähigkeit im sozialen und gesellschaftlichen Ganzen gestärkt werden? Diese Fragen beschäftigen uns immer

wieder in unseren redaktionellen Dialogen für *evolve*, und sie werden auch auf verschiedenen Ebenen das Thema des Kongresses »Meditation und Wissenschaft« sein. In dieser inhaltlichen Resonanz freuen wir uns, diese Themen-Beilage zum Kongress produzieren zu können. Unser großer Dank gilt dem Künstler Alfred Bast, mit dessen Arbeiten wir diese Sonderausgabe von *evolve* gestalten konnten (mehr Infos zum Künstler finden Sie im Impressum). Wir danken auch Geseko von Lüpke, der das Interview mit Hartmut Rosa beigetragen hat.

Ganz besonders freuen wir uns, dass Tobias Esch, der Vorsitzende des Wissenschaftlichen Kuratoriums »Meditation & Wissenschaft« für uns einen einleitenden Text zum Anliegen der Konferenz geschrieben hat.

Herzlichst

MIKE KAUSCHKE
Leitender Redakteur

GRENZENLOS DENKEN

Vom Wissen zum Bewusstsein

Die Wissenschaft der Meditation ist mitten in der Gesellschaft angekommen. Angewandte Forschung und ein Transfer von Erkenntnissen aus der Meditations- und Bewusstseinsforschung haben nicht nur die Medizin verändert, sondern sich in viele Alltagsfelder unserer »neuen Normalität« (mit oder ohne Corona) vorgearbeitet. Von der Geburt, über Kita, Schule und Hochschule, bis hin zum Arbeitsplatz, dem »vierten Lebensalter« oder zur Sterbebegleitung – Achtsamkeit und Bewusstseinstaining begleiten uns in vielen Lebenslagen.

Meditation führt über die Zeit zu dynamischen Veränderungen, sowohl intrapsychisch als auch intersozial, im individuellen Bewusstsein und im kollektiven Sein, gespiegelt von unseren Gehirnen: Unsere Hardware (das Gehirn selbst, der Körper) verändert sich – nicht nur unsere Aktivitäten, unser Denken und unser Tun. Und

so führt regelmäßige Meditation zu Reifungsprozessen, die man auch im Sinne einer Herzensbildung oder Bewusstseinsbildung auffassen kann.

Was liegt dann näher als zu fragen, was Meditation und Bewusstseinsbildung in Bezug auf Bildung allgemein beitragen können, welche Aspekte Bildungsforschung und Pädagogik aus den Erkenntnissen der Meditationswissenschaft übernehmen könnten? Letztendlich geht es um Führung, im Außen und im Innen, um Selbstführung: Prozesse von Resonanz und Berührung im Miteinander und im eigenen Sein.

Geistes- und Naturwissenschaften werden an dieser Schnittstelle zusammengeführt. Und so ist die Spiritualität heute ein moderner Aspekt, der in beide Welten hineinreicht und als Brücke zu einer »höheren« oder wahrlich integrativen Wissenschaft führen könnte.

In diesem Sinne verstanden, hat die Meditationsforschung maßgeblich dazu

INHALT

4 WIEDER ANRUFBAR WERDEN

Wie uns Resonanz eine neue Welt eröffnet

Hartmut Rosa

8 WIE ACHTSAMKEIT WIRKT

Cornelia Birta, Sonja Geiger, Stefan Schmidt, Lena Werdecker

10 DAS ERWACHEN DES SOZIALEN FELDES

Neue Dimensionen der Achtsamkeit

Otto Scharmer

beigetragen, dass Grenzen in Wissenschaft, Anwendung und Praxis geweitet wurden, überkommene Paradigmen abgelöst oder ergänzt wurden und Disziplinen (und Menschen!), die früher eher Abstand voneinander gehalten haben, heute Gemeinsamkeiten entdecken. In Zeiten von »Fake News« und Verschwörungstheorien versprechen dieser pluralistische Dialog und die Transparenz und Offenheit auch der Wissenschaft einen erfrischenden Aufbruch!

Ihr



UNIV.-PROF. DR. MED. TOBIAS ESCH
Vorsitzender des Wissenschaftlichen Kuratoriums »Meditation & Wissenschaft«.

WIEDER ANRUFBAR WERDEN

WIE UNS RESONANZ EINE NEUE WELT ERÖFFNET

» Resonanz ist die Urform menschlicher Weltbeziehung. «

Der Soziologe Hartmut Rosa sieht einen Ausweg aus unseren gegenwärtigen Krisen in einer neuen oder wiedergewonnenen Resonanzbeziehung zur Welt. Geseko von Lüpke sprach mit ihm über das Hören und Antworten in herausfordernden Zeiten und das Glück der Unverfügbarkeit.

evolve: Was ist für Sie die zentrale Herausforderung der gegenwärtigen Zeit?

Hartmut Rosa: Wir leben in den gegenwärtigen Verhältnissen in einer Welt, die für uns durch und durch problematisch geworden ist und uns eigentlich nur noch als Aggressionsfläche begegnet. Wir müssen sie technisch beherrschbar, politisch regulierbar, wissenschaftlich zugänglich und ökonomisch verfügbar machen, in einer Logik der Steigerung, die keine Grenzen kennt. Diese Situation zwingt uns als Individuen in ein Aggressionsverhältnis zur Welt und zum Leben. Auf der einen Seite führt dies zu politischen und ökologischen Aggressionen mit einem zerstörerischen Ausbeutungsverhältnis gegenüber der Mitwelt, der Natur. Auf der anderen Seite führt es zur individuellen Erschöpfung (Burnout), zur politischen Erschöpfung und zur ökologischen Erschöpfung.

DER ZWANG ZUM IMMER-MEHR

e: Was ist für Sie die Wurzel dieses Zwangs zur Beschleunigung, zum Immer-Mehr, der unsere industrielle Wachstumsgesellschaft im Kern prägt?

HR: Das eine ist, dass wir gar nicht mehr anders können, weil wir die Institutionen der Moderne so aufgestellt haben, dass sie sich nur dynamisch stabilisieren können. Sie sind auf Steigerung angewiesen, um das Bestehende zu erhalten. Wenn wir die Wirtschaft nicht steigern, nicht schneller und innovativer werden und kein Wachstum realisieren, dann können wir nicht die Zahl der Jobs und Betriebe aufrechterhalten. Unsere Renten- und Gesundheitssysteme kommen in große Schwierigkeiten, weil wir sie nicht mehr finanzieren können. Unser Bildungssystem, die Künste, die Museen und die Theater könnten wir uns nicht mehr leisten.

e: Was ist der blinde Fleck hinter dieser allgegenwärtigen Beschleunigung von Wirtschaft, von Politik, von Konsum, von Geld?

HR: Ich würde hier auf unsere Weltbeziehung verweisen, die Art und Weise, wie wir uns auf die Welt beziehen, in die wir immer hineingestellt sind und die uns als gegenüberstehend erscheint. Die Grundform, in der wir uns auf sie beziehen, besteht darin, dass wir sie beherrschbar und kontrollierbar machen wollen, also wissenschaftlich erkennen, technisch beherrschen, ökonomisch verfügbar und politisch steuerbar machen wollen. Das ist ein Grundverhältnis zur Welt, das man als Verhältnis des Verfügbarmachens beschreiben kann. Daran hängt unsere Vorstellung von Glück, von Freiheit, von gelingendem Leben. Wir erfahren Glücksmomente, wenn es uns gelingt, einen neuen Ausschnitt der Welt verfügbar zu machen, wenn wir z. B. zum ersten Mal ein Smartphone benutzen oder im Internet surfen.

Das ist aber eine verkürzte Vorstellung von gelingendem Leben und Glück. Denn wir stellen fest, dass wir nicht dann wirklich glücklich oder erfüllt sind, wenn wir den Horizont immer mehr erweitern, sondern wenn wir auf bestimmte Weise mit der Welt, mit den Menschen, mit der Natur, mit den Dingen in Beziehung treten, die ich als Resonanzbeziehung bezeichne.

e: Es liegt ein großes Paradox darin, dass wir auf der einen Seite die Welt immer verfügbarer machen, gleichzeitig aber ein Weltverlust stattfindet. Was verlieren wir in diesem Prozess des Verfügbarmachens und der Beschleunigung?

HR: Wir erleben zwei Verlusterfahrungen. Die eine wurde in der abendländischen Kultur- und Philosophiegeschichte mit den Stichworten der Entfremdung, Verdinglichung oder Entzauberung beschrieben. Die Dinge sind uns zwar verfügbar, stehen uns aber als tote äußere Dinge gegenüber. Etwas, von dem wir gehofft hatten, dass es in eine lebendige Beziehung zu uns tritt und eine transformative Kraft entfaltet, wird plötzlich zu einem toten Objekt. Ich kann hunderte Urlaubsorte besuchen, aber immer derselbe bleiben und eigentlich gar nichts erfahren. Oder

ich habe auf Spotify 50 Millionen Musiktitel und kann einen nach dem anderen anklicken und dabei weder bewegt noch berührt werden.

Dieses Verfügbarmachen hat eine paradoxe Kehrseite. Wir hatten das Gefühl, dass wir alles kontrollieren und beherrschen müssen, aber real können wir immer weniger kontrollieren und beherrschen. Die Finanzmärkte sind nicht mehr beherrschbar, politische Geschehnisse werden unberechenbar, wie die Folgen des Brexits oder der Politik Trumps.

GEMEINT WERDEN

e: Sie sehen in der Resonanzerfahrung den Kern einer anderen Weltbeziehung. Was ist Resonanz für Sie?

HR: Resonanz ist eigentlich die Urform menschlicher Weltbeziehung, nach der wir uns sehnen. Es ist eine bestimmte Weise, mit der Mitwelt in Beziehung zu treten, die noch nicht auf Beherrschen, Kontrollieren und Verfügbarmachen abzielt. Wenn ein Säugling geboren wird, will er sofort mit der Welt in Kontakt treten, mit seinen Ärmchen, später mit der Stimme und dem Blick. Er will Resonanz erzielen, eine Antwort erfahren. Diese Resonanzerfahrung ist der Inbegriff von Glück: wenn ich mit meiner Stimme oder meinem Tun etwas erreichen und bewegen kann, aber auch gemeint und berührt werde von dem, was ich erfahre.

Eine Resonanzbeziehung, die wir zum anderen Menschen, zu Ideen, zur Musik oder zur Natur erfahren können, beschreibe ich in vier Momenten: Das erste ist, dass uns etwas wirklich berührt, uns meint, uns inwendig ergreift. Das zweite ist, dass wir uns als selbstwirksam erfahren: Ich kann die andere Seite erreichen, ich kann einen Kontakt herstellen. In diesem Kontakt, aus dem Berührtwerden und dem Antworten entsteht ein Resonanzdraht zur Welt. Und wenn ich mit einem Menschen, einer Idee, einer Landschaft in Resonanz trete, verwandle ich mich dabei. Das ist die dritte

Dimension, die vierte ist die prinzipielle Unverfügbarkeit. Solche Resonanzbeziehungen bleiben unverfügbar, ich kann sie nicht kaufen oder systematisch herstellen.

Diese andere Form der Weltbeziehung fordert auch institutionelle Konsequenzen. Wir brauchen andere Formen des Wirtschaftens und des Umgangs mit Natur und vielleicht auch der politischen Selbststeuerung. Resonanz kann dabei einen Maßstab liefern, an dem wir uns orientieren können.

e: *Nicht gelingende Resonanzen führen zu einer misslingenden Weltbeziehung, mit Folgen wie der ökologischen Krise, der Klimakrise oder der Wirtschaftskrise.*

HR: Es ist ganz wichtig zu verstehen, dass wir nicht immer und mit allem in Resonanz sein können. Zur Ausstattung des Menschen gehört auch eine zweite Seite, die ich als stumme oder verdinglichte Weltbeziehung bezeichne. Es ist eine Kulturleistung, dass wir die Welt auf Distanz

» Wir haben ganz viele Möglichkeiten, aber nichts davon bewegt uns wirklich. «

bringen, wissenschaftlich erkennbar und technisch bearbeitbar machen können. Diese Fähigkeit ist notwendig für unser Überleben. Aber wenn die daraus resultierende stumme Weltbeziehung und die damit verknüpfte Aggressionshaltung zum dominanten Modus wird oder sogar zur einzigen Art und Weise, wie wir mit Welt in Beziehung treten können, dann kommt es zu einer misslingenden Weltbeziehung.

ZWISCHEN OHNMACHT UND ALLMACHT

e: *Die moderne Öko-Philosophie geht davon aus, dass wir in einer Geschichte der Trennung gefangen sind und über dieses Paradigma der Trennung zwischen Mensch und Natur hinausgehen sollten. Bezieht sich Resonanz immer auf die Natur als das andere oder kann Resonanz auch eine veränderte Beziehung zur Mitwelt sein, die uns mit einschließt?*

HR: Das ist eine wichtige und tiefe Frage.

Es ist es interessant, dass in der Moderne Begriffe im sogenannten »Kollektiv-Singular« entstehen wie z. B. die Natur. In anderen Kulturen gibt es den Begriff so nicht, dort spricht man vom Bach, vom Fels, vom Busch, aber nicht von der Natur als singuläre Existenz. Etwas Ähnliches sehen wir beim Begriff der Geschichte, wo es nicht mehr nur Geschichten gibt, sondern die Geschichte als ein monolithisches, sich bewegendes Gegenüber. Ähnlich ist es mit der Kunst: Es gibt nicht nur dieses oder jenes Kunstwerk, sondern die Kunst als Gesamtbegriff.

Das deutet auf eine bestimmte Resonanzsensibilität hin, in der z. B. die Natur zu einem anderen gemacht wird, mit dem ich in Beziehung treten kann. Denn Resonanz ist nicht in erster Linie als Selbstbegegnung angelegt, sondern wir brauchen die Erfahrung, mit einem anderen in Kontakt zu treten. Resonanz ist nicht Identität aber auch nicht reine Differenz – weder bin ich das andere, noch ist es vollkommen verschieden von mir. Resonanz bedeutet,

dieses andere hat mir existenziell etwas zu sagen und ich kann mit ihm in Verbindung treten, aber um den Preis der Verwandlung. Ich bleibe nicht der, der ich bin.

Naturerfahrungen im Plural können dieses Moment des anderen durchaus bewahren. Wenn mir ein Tier begegnet, dann erfahre ich vielleicht nicht die Natur, aber ein anderes Wesen, mit dem ich intrinsisch verbunden bin. Diese Gleichzeitigkeit des anderen und der Verbundenheit erzeugt die Resonanzqualität.

Resonanz unterscheidet sich von psychologischen Konzepten wie Flow oder Achtsamkeit. Es ist nicht einfach ein Zustand des Subjekts. Resonanz ereignet sich immer zwischen uns. Das, was als ich und du oder das andere erscheint, geht auch aus der Beziehung hervor.

e: *In der Klimakrise stehen wir vor einer radikalen Unverfügbarkeit, weil wir das Klima möglicherweise nicht mehr kontrollieren können. Gleichzeitig gibt es die Steigerung des Kontrollwahns mit Geo-Engineering, um*

unverfügbare Prozesse wieder verfügbar zu machen. Was ist hier der richtige Ansatz?

HR: Resonanz ereignet sich zwischen Ohnmacht und Allmacht. Wir können nicht alle Prozesse verfügbar machen, aber wir müssen auch nicht ohnmächtig akzeptieren, was geschieht. Wir können stattdessen in einem Hören und Antworten, das immer ergebnisoffen ist, erforschen, was in der jeweiligen Situation die richtige Handlungsweise ist. Resonanzfähigkeit wiederherzustellen bedeutet, existenziell in unserem Dasein auf diese Krise eine Antwort zu finden, die uns verändert und gleichzeitig die ökologischen Sphären berührt, sodass wir z. B. den Temperaturanstieg minimieren können.

KRISE DER ANRUFBARKEIT

e: *Was brauchen wir, um resonanzfähiger zu werden?*

HR: Wir können nicht zu Subjekten werden, wenn wir nicht durch Resonanzprozesse gehen. Aber wir können den Resonanzsinn verlernen, sodass wir diesen inneren Anruf durch eine Sache, durch eine Musik, eine ideale Landschaft, einen Menschen gar nicht mehr erfahren. Adorno und Horkheimer beschreiben einen Grund dafür in der instrumentellen Vernunft und dem identifizierenden Denken: Ich weiß immer schon, was mir begegnet und kann es nur steigern oder anhäufen. Wir können die Anrufbarkeit verlieren, wir befinden uns auch in einer Krise der Anrufung.

Zudem sind wir in einer Krise der Selbstwirksamkeit. Wir sind zwar technisch sehr mächtig geworden und können viele Dinge mit einem Klick bewegen, aber es ist kein sinnlich erlebter physisch wirksamer Kontakt, was dazu führt, dass wir uns als ohnmächtiger erleben.

e: *Ermöglicht Religion auch einen Zugang zum Unverfügbaren, oder ist Mystik nicht letztlich der Inbegriff des Unverfügbaren, das aber erfahrbar ist?*

HR: Mystische Konzeptionen wie bei Meister Eckhart oder in buddhistischen Traditionen versuchen, die Resonanzverfahren denkbar zu machen. Hier kann man sehen, wie die Gotteserfahrung oder der Gottesbegriff als Resonanzbeziehung gedacht wird, die Begegnung mit einem anderen,



Begegnung immer wieder neu transformiert. Konzepte von Meditation gehen davon aus, dass eine transformierende Beziehung zu einem anderen entsteht, welche Verbundenheit erfahrbar macht. In existenzieller Hinsicht, wenn es um die Frage geht, wie wir mit dem Leben, mit der Welt oder dem Universum verbunden sind, können uns religiöse Erfahrungen und Ideen einen Resonanzsinn eröffnen. Darin liegt auch die Stärke von religiösen Riten. Beim Abendmahl entsteht durch die Einnahme der Hostie oder des Weins eine Verbindung zwischen den Gläubigen, die ich als horizontale Resonanz zwischen Menschen, als Kommunion bezeichne. Es entsteht aber auch eine diagonale oder materielle Resonanz, weil ich spüre, dass es etwas in mir bewirkt und verändert. Und schließlich auch eine vertikale existenzielle Resonanz, weil meine Existenz gemeint ist und in Verbindung steht mit einem umgreifenden Ganzen.

e: *Sie bezeichnen die Moderne als Resonanzkatastrophe. Was ist der Ausweg aus dieser*

HR: Die Moderne ist nicht nur eine Resonanzkatastrophe, sondern hat auch die Resonanzsensibilität befördert. Wir sehen Liebesbeziehungen z. B. heute als Resonanzbeziehung, nicht als ökonomische Zweckgemeinschaft oder rein sexuelle Begegnung. Auch Eltern-Kind-Beziehungen, Freundschaft, sogar Politik und Demokratie leben von der Idee, dass Bürgerinnen und Bürger miteinander in Resonanz treten können. Der Resonanzsinn ist durchaus lebendig, aber kommt zu einer permanenten Übersetzung des Resonanzbegehrens in Objektbegehren. Das ist die Antriebsfeder kapitalistischer Konsumpraktiken.

e: *Ist das ein Auftrag an die Bildung, solche Formen von Resonanz bewusst zu machen?*

HR: Ich fürchte mich ein bisschen davor, Resonanz auf den Lehrplan zu setzen. Neben Demokratie und Geschichte soll man auch noch Resonanz lernen. Resonanz ist nicht verfügbar und kann nicht systematisch verordnet, sondern nur erfahren

werden. Aber ich glaube schon, dass kulturelle Institutionen wie Museen, Theater und auch Schulen es als Bildungsauftrag sehen könnten, Resonanzverfahren zu ermöglichen. Sie können Resonanzräume bereitstellen, in denen Resonanzverfahren gemacht werden können.

e: *Von welcher resonanten Welt träumen Sie? Was ist Ihr Idealbild einer resonanten Gesellschaft?*

HR: Ich habe tatsächlich so etwas wie eine Vision. Es müsste wieder ein Sinn für Gemeinwohl entstehen, mit einem Wir-Gefühl als zusammenlebende Menschen. Das umfasst verschiedene Dimensionen: Wir im Dorf oder der Stadt, wir in unserem Land, wir in Europa und wir in der Welt realisieren zusammen eine Lebensform, die in vielfältigen Dimensionen in Resonanz steht. Wir entwickeln ein resonantes Naturverhältnis zwischen Allmacht und Ohnmacht. Wir passen uns nicht der Natur an, wir unterwerfen und beherrschen sie nicht, sondern wir treten mit ihr in eine lebendige Beziehung. Auf gleiche Weise kann man sich zur eigenen Geschichte verhalten. Wir müssen nicht so sein, wie wir immer waren, wir müssen aber auch nicht komplett anders sein, sondern wir können gerade auch auf die negativen Erfahrungen hören und antworten. Wir können uns als Bürgerinnen und Bürger in einem Resonanzmodus begegnen, in dem Wissen, dass der oder die andere anders lebt, anders glaubt, anders liebt. Aber ich kann ihn erreichen und so mit ihm in Verbindung treten, dass ich mich verändere und er sich verändert. Das wäre eine Lebensform, wie ich sie mir wünsche und erträume. ♣

Das Gespräch führte Geseko von Lüpke.



Prof. Hartmut Rosa lehrt Soziologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena und ist Direktor des Max-Weber-Kollegs der Universität Erfurt. Er ist Mitherausgeber der Fachzeitschrift »Time & Society« und des »Berliner Journals für Soziologie« sowie Autor mehrerer Bücher.

VIDEO ZUM THEMA

Ein Video-Interview mit Hartmut Rosa.
www.youtube.com/watch?v=CMmOB0Y9ZXU

Wie Achtsamkeit wirkt

Achtsamkeit entfaltet sich für uns durch eine Praxis des Gewahrseins, nicht allein durch das Erlernen von Wissen. Diese Achtsamkeitspraxis verändert unser Bewusstsein, so die Erfahrung vieler Weisheitstraditionen. Aber welche konkreten Veränderungen können wir beobachten, wenn sich Menschen in verschiedenen Kontexten einer regelmäßigen Achtsamkeitsübung widmen? Wir stellten Menschen, die diese Wirkung von Achtsamkeit erforschen, dazu jeweils eine Frage:

Wie trägt Achtsamkeit zum Wohlbefinden bei, nicht nur als therapeutische Methode, sondern insbesondere auch bei den Mitarbeitenden im Gesundheitswesen?



Lena Werdecker

Mitarbeitende im Gesundheitswesen sind in ihrer alltäglichen Arbeit mit hohen physischen und psychischen Anforderungen sowohl innerhalb als auch außerhalb der Interaktion mit Patientinnen und Patienten konfrontiert. Sie haben einen hohen Arbeitsumfang, arbeiten häufig unter Zeitdruck und tragen dabei eine hohe Verantwortung. Emotional herausfordernde Situationen wie die Begleitung von kranken und sterbenden Menschen gehören zu den Tätigkeiten der Gesundheitsberufe.

Achtsamkeit kann eine Möglichkeit sein, zu lernen, mit alltäglichen Herausforderungen und potenziell stressigen Situationen besser umzugehen und die eigenen Ressourcen im Sinne der Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge zu stärken. Die Präsenz im Hier und Jetzt erlaubt es, aufmerksamere eigene Gedanken, Empfindungen und Emotionen im Arbeitsalltag wahrzunehmen und diese zu akzeptieren. Eine gestärkte Emotionsregulation aufgrund von Achtsamkeitspraxis kann eine emotionale Erschöpfung in der Begegnung mit anderen Menschen verhindern. Forschungsergebnisse weisen darauf, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen das Potenzial haben, wahrgenommenen Stress und psychische Beeinträchtigungen wie Depression und Angst bei Mitarbeitenden im Gesundheitswesen zu reduzieren und das subjektive Wohlbefinden, die Arbeitszufriedenheit und das Arbeitsengagement zu verbessern.

Achtsamkeit kann neben der formellen Praxis auch im Rahmen der täglichen Arbeit gefördert werden. Beispiele für Achtsamkeitsmomente sind eine absichtsvolle kurze Pause mit tiefen Atemzügen vor einer Begegnung mit einem Patienten oder eine Sequenz des achtsamen Gehens bei einem Raumwechsel.

Dr. PH Lena Werdecker, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung, Universität Witten/Herdecke.

Welche Veränderungen in Persönlichkeit und Verhalten konnten Sie bei langjährig Meditierenden beobachten? Und worin liegt die psychologische und soziale Bedeutung einer intensiveren Praxis?



Stefan Schmidt

Nicht alle Früchte langjähriger Meditation sind im Kontakt mit anderen direkt erkennbar. Oft ist es notwendig, die Lebensgeschichte und den Hintergrund des Gegenübers zu kennen, um die Rolle der Meditationspraxis zu verdeutlichen. Hin und wieder begegnen mir auch Menschen, die 20 Jahre auf dem Kissen verbracht haben und über deren Weltzugang ich mich ein bisschen wundere. Praxis alleine ist keine Garantie für persönliches Wachstum. Sie muss von permanenter Zuwendung und Infragestellung geprägt sein, um nicht in blasse Routine abzurutschen.

Bei einer solchen gelingenden Praxis beobachte ich in den Begegnungen mit Meditationserfahrenen Geistesklarheit, eine liebe- und freudvolle Zugewandtheit und Präsenz sowie die Gabe, sich nur begrenzt in den alltäglichen Herausforderungen des Lebens zu verstricken. Es ist eine angenehme Mischung aus zurückgezogener Reflexion und lebensnaher, freudvoller Aktivität.

Die soziale Bedeutung der Früchte einer solchen intensiven Praxis liegt natürlich in ihrem immensen Ansteckungspotenzial. Menschen orientieren sich aneinander und lernen voneinander. Langzeitmeditierende können in diesem Sinne »Vorbilder« für ein gelingendes Leben sein. Jede und jeder fragt sich, was man zum Glückseligkeit braucht. Menschen, die dies auf Basis einer Meditationspraxis ausstrahlen, zeigen, dass es potente Alternativen zu den gebräuchlichen Glücksmustern unserer Kultur gibt.

Prof. Dr. Stefan Schmidt, Stiftungsprofessur für Systemische Familientherapie, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg.

Was sind die Voraussetzungen dafür, dass Achtsamkeit unser Handeln und Konsumverhalten positiv beeinflusst?



Sonja Geiger

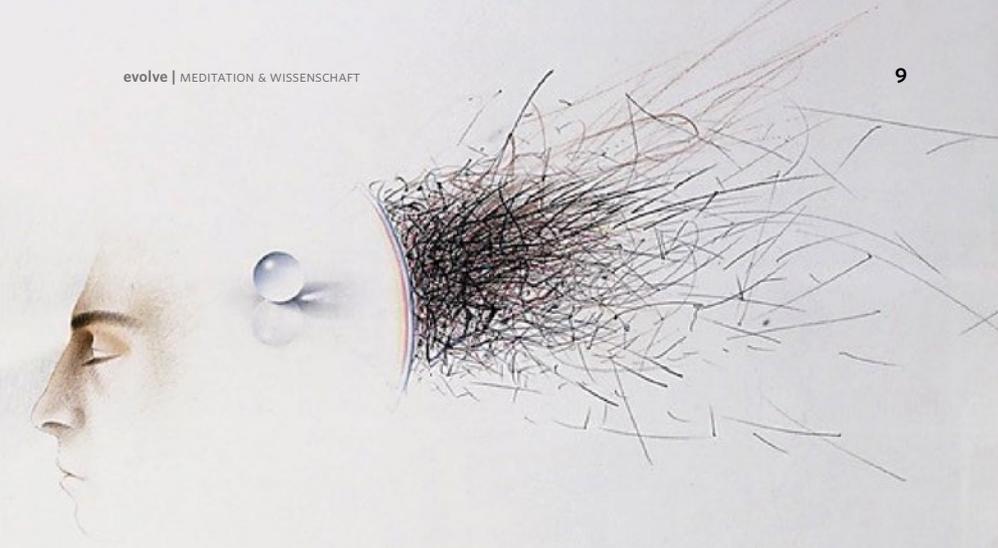
Die Potenziale der Achtsamkeit, ein nachhaltiges Konsumverhalten zu fördern, sind sehr vielseitig. Sie reichen von einer verbesserten Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, einem gesteigerten Mitgefühl für Mensch und Natur und nicht zuletzt einer Verschiebung

der Prioritäten weg von materiellen Gütern hin zu immateriellen Gütern wie sinnstiftende Erlebnisse, Freundschaften und Beziehungen.

Damit sich diese »weichen« Veränderungen aufgrund von Achtsamkeitspraxis in »harten« Verhaltensänderungen niederschlagen, sind verschiedene Dinge notwendig. Das erste wäre Zeit. Wir sprechen hier von tiefgehenden und dadurch langfristigen Veränderungen. Nach einem 8-wöchigen Training konnten wir nur kleine Veränderungen feststellen. Damit sich grundlegende Werte im Leben ändern, gehen Monate oder gar Jahre anhaltender Meditationspraxis ins Land. Als nächstes braucht es Offenheit. Achtsamkeitspraxis ist nicht für alle Menschen gleichermaßen wirksam oder passend, dabei geht es nicht um Wissen oder Kompetenzen. Damit man sich von Rückschlägen und Schwierigkeiten bei der Meditation nicht abschrecken lässt, braucht es vor allem eine grundsätzliche Offenheit und Neugierde für die Praxis, gepaart mit hoher Frustrationstoleranz.

Und zuletzt braucht es im Umweltbereich Basiswissen und Motivation. Ein positiver Niederschlag von Achtsamkeitspraxis in nachhaltigere Konsumweisen findet vor allem da statt, wo weniger mangelndes Wissen über Problematiken das entscheidende Hindernis ist, sondern das letzte fehlende Quäntchen Motivation beim Umsetzen von umweltschützenden Verhaltensweisen, über deren Bedeutung wir eigentlich Bescheid wissen. So gesehen kann Achtsamkeitspraxis eine ordentliche Nachhaltigkeitsbildung nicht ersetzen, sondern muss diese flankieren.

Dr. Sonja Geiger, Institut für Berufliche Bildung und Arbeitslehre, Technische Universität Berlin.



Was sind für Sie die Bewusstseinshaltungen, die Führende heute besonders brauchen?



Cornelia Birta

Die Zeit, in der wir jetzt leben, ist höchst spannend. Es gab noch nie in der Geschichte eine komplexere Umgebung: sozial, wirtschaftlich, technologisch und persönlich. Alte Strukturen brechen, Neues entsteht. Die Welt braucht jetzt starke Leader, die mit Mut und Kreativität

in die Zukunft schauen und mit Teamgeist Menschen motivieren, um gemeinsam neue Geschäftsmodelle, Produkte und Dienstleistungen zu erschaffen.

Führungskräfte finden sich in dieser neuen Landschaft ohne Navigationssystem. Dabei müssen sie sich weiterentwickeln, Neues lernen und dessen Wirkung auf Systeme und Teams besser verstehen und anpassen. Im Außen werden Resultate erwartet und wichtige Fähigkeiten im Bereich Komplexitätsmanagement, Flexibilität, innovative Denkansätze, Kommunikation und Team-Empowerment sind sehr gefragt.

Erfolg fängt aber im Innen an, beim Selbstbild, der Selbstreflexion, beim ständigen Selbstwandel, beim Erkennen und Wahrnehmen der Veränderungen, beim Weltbild und Menschenbild, beim Mitgefühl und dem achtsamen Umgang mit Menschen und Situationen. Beim Eröffnen neuer Räume für Entwicklungen. Beim Loslassen alter Ideen und Strukturen und bei der Freude und Neugier, neue Möglichkeiten und Potenziale an die Oberfläche zu bringen.

Wer die eigene Gestaltungskraft erkennt, übernimmt Verantwortung für seine Entscheidungen und Fürsorge für das Wohl des Ganzen. Erfolg oder Misserfolg hat am Ende des Tages viel mit der richtigen Entscheidung zu tun. Wenn ich es auf das Wesentliche reduzieren möchte, dann wäre meine Empfehlung: richtig denken, die richtigen Zusammenhänge verstehen und richtig handeln in jeder Situation.

Dr. Cornelia Birta, Gründerin von FIT FOR TRANSFORMATION (cornelia-birta.com), studierte Medizinerin, Technologiemanagerin, Coach und Dozentin im CAS Studiengang »Next Generation Leadership« an der HWZ in Zürich.

Das Erwachen des sozialen Feldes

NEUE DIMENSIONEN DER ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit eröffnet einen Bewusstwerdungsprozess, der mit den Qualitäten des Gewahrseins und Spürens das rein mentale Wissen übersteigt. Auf welches neue Bewusstsein deutet diese Bewusstwerdung hin? Was kann uns bei diesem Prozess unterstützen? Und welche neuen Formen des Erkennens werden uns individuell und im Sozialen zugänglich? Wir sprachen mit Otto Scharmer, dem Begründer der Theorie U, über Bewusstseinsentwicklung in Zeiten der Disruption.

evolve: Wir sehen heute in der Bildung und der Wirtschaft den Übergang von einer Wissenskultur zu einer neuen Form von Bewusstheit. Deine Arbeit mit »Theorie U« und »Collective Presencing« ist solch ein Ansatz, der Wissensvermittlung tiefer denkt. Wo liegt dabei der Schwerpunkt deiner Arbeit?

Otto Scharmer: In den meisten großen Systemen produzieren wir kollektiv Ergebnisse, die niemand will. Und das Problem ist nicht, dass wir nicht wissen, was wir tun sollten. Das Problem ist, dass es einen Abgrund gibt zwischen dem Wissen und dem Tun. Diese Entkopplung zwischen dem, was wir wissen, und dem, was wir tun, lässt sich nicht durch noch mehr Wissen überbrücken. Es ist eine Entkopplung zwischen Kopf und Hand auf der Ebene des gesamten Systems, die sich nur durch die Aktivierung des Herzens überbrücken lässt.

Diese Reintegration von Denken und Tun ist eine Bewusstwerdung durch die Aktivierung des Herzens, die auch neue soziale Technologien erfordert. Wir befinden uns in einer Schwellensituation, wo wir uns von einer Wissensgesellschaft und einer Wissensökonomie hinbewegen auf eine neue Form von Gesellschaft, eine neue Form von Ökonomie, in der die zentrale Kategorie nicht mehr das Wissen ist, sondern ein Prozess des gemeinsamen Bewusstwerdens.

GEMEINSAMES BEWUSSTWERDEN

e: Dieser Prozess des gemeinsamen Bewusstwerdens hat auch viel mit der Achtsamkeitsbewegung zu tun. Allerdings betonst du hier

auch die soziale Dimension im Sinne einer gemeinsamen Praxis. Wie kann so eine gemeinsame Praxis aussehen?

OS: Die Achtsamkeitsbewegung hat ein unheimlich wichtiges Fundament geschaffen, wobei die Kraft der Achtsamkeit für die individuelle Bewusstwerdung eingesetzt wird. Der nächste Schritt, der jetzt ansteht, besteht darin, die Kraft der Achtsamkeit für die Transformation des gesamten Systems oder des gesamten sozialen Feldes anzuwenden. Dabei ist es entscheidend, Management und Führungsprozesse aus einer Achtsamkeitsperspektive neu zu denken. Bei der Achtsamkeit geht es um unser Gewahrsein, aber das ist auch die Essenz von Führungsprozessen. Die Führung in allen Organisationen ist immer schon eine Gestaltung der Aufmerksamkeitsfelder, bei der die Energie der Aufmerksamkeit folgt.

Das trifft nicht nur für Individuen zu, sondern auch für Organisationen. Wichtig ist hierbei, dass der Hebelpunkt für wirkliche Transformationsprozesse darin liegt, *Aufmerksamkeit und Absicht* zusammenzubringen. Wenn ich die Aufmerksamkeit und meine tiefere Intention in eine stärkere Verbindung bringe, dann gelingt es mir, auf eine Disruption anders zu reagieren. Wir können aus einem kurzatmigen, reaktiven Verhaltensmuster herauskommen und die tieferen, schöpferischen Potenziale eröffnen. Und das ist letztendlich die Essenz von Führung.

Der englische Begriff *Leadership* und das deutsche Wort *Leitung* gehen auf die gleiche indoeuropäische Wurzel zurück:

leit. Die Wurzel dieses Wortes bedeutet Territorium oder von einem Raum in den nächsten zu gehen, sozusagen einen Schritt nach vorne zu machen. Und eine andere Bedeutung dieser gleichen Wortwurzel ist: zu sterben. Es ist das Loslassen einer Welt, die mir sehr bekannt ist, und das Hineingehen in eine andere Welt, von der ich noch nicht einmal weiß, ob es sie wirklich gibt, in dem Moment, wo ich meinen Fuß in den Bereich des Unbekannten setze. Genau so erscheint unsere individuelle und kollektive Führungssituation heute.

Wir wissen, wir müssen eine alte Zivilisation loslassen, die gegen die Wand fährt, die nicht mehr zeitgemäß ist. Aber wenn wir in den neuen Raum hineingehen, wissen wir nicht, ob uns das Neue überhaupt tragen wird. In diesem Zwischenraum spielen sich heute unsere Führungsprozesse ab. Dabei geht es darum, die Prozesse zu verstärken, die uns die Kraft, den Mut und das Erspüren von Potenzialen eröffnen, die wir natürlich fühlen müssen, wenn wir die Kraft und den Mut finden wollen, um uns in diese Richtung zu bewegen. Diese Dynamik gleicht im Grunde dem unternehmerischen und kreativen Prozess. Solche kreativen Prozesse gehen über einen Wissensbegriff hinaus, der auf unseren Kopf beschränkt ist, hin zu einem vertieften Prozess des erspürenden Wissens oder der erspürenden Wahr- und Bewusstwerdung, in dem ich mich in Räume hineinbewege, die gerade erst entstehen. Dieser Vorgang ist heute im Zeitalter der Disruption absolut zentral.



» Die Reintegration von Denken und Tun ist eine Bewusstwerdung durch die Aktivierung des Herzens. «

NEUE WAHRNEHMUNGSORGANE

e: Achtsamkeit wird auch sehr stark als Methode verstanden. Dieser Übergang vom Wissen zur Bewusstwerdung hat aber auch eine existenzielle Dimension, die über eine Methodik hinausgeht. Wie siehst du das?

OS: Achtsamkeit, die Aufmerksamkeit für das eigene Gewahrsein, ist der Grundprozess, der uns hilft, in eine Bewusstwerdung hineinzukommen. Das Grundthema dieser Bewusstwerdung ist der Wandel von einer Ego- zu einer Eco-Perspektive, das heißt, von einer Einzelperspektive, die durch mein eigenes Silo begrenzt ist, hin zu einer größeren Perspektive, in der ich die unterschiedlichen Perspektiven in mein System einbeziehe. Um das systematisch zu tun, brauchen wir ein methodisches Grundwerkzeug. In diesem Sinne ist für mich die Frage nach der Methode zentral, weil ein demokratisierter Zugriff auf diese Methoden Transformationsprozesse in größeren Zusammenhängen erlaubt.

Aber natürlich hast du recht, dass Bewusstwerdung nicht nur das Ergebnis der

Anwendung einer Methode ist. Die Vertiefung meines eigenen Selbstwerdungsprozesses über das Ego hinaus eröffnet den Zugang zu einer tieferen Erfahrung des gemeinsamen sozialen Feldes, das lokale Wurzeln hat, aber auch global verbunden ist. In diesem Sinne erleben wir im Moment die Geburt eines Bewusstwerdungsprozesses, der es uns erlaubt, uns der globalen, planetaren Vernetzung des sozialen Feldes nicht nur zwischen Menschen, sondern mit allen Lebewesen hier auf dem Planeten mehr zu öffnen und dafür wahrnehmungsfähig zu werden.

Goethe sagte einmal sinngemäß: »Jeder Gegenstand, richtig betrachtet, erweckt ein neues Wahrnehmungsorgan in uns.« Genau das erleben wir. Damit die Felder zukünftiger Möglichkeiten in die Welt kommen, ist auf der einen Seite die Öffnung des eigenen Selbst in diesen gemeinsamen Raum der Verbundenheit notwendig. Auf der anderen Seite aber auch tieferes Zuhören, das wir *sensing* oder *co-sensing* nennen. Hier handelt es sich um die Entwicklung von *organs of perception*, Wahrnehmungsorganen, die nur teilweise noch individuellen

Charakter haben. Und das geht über das rein Methodische hinaus. Diese Wahrnehmungsorgane, die jeder ausbilden kann, sind eingebettet in das soziale Feld. Und das ist in der Tat ein Geburtsprozess oder ein Aufwachprozess. Ein Prozess des Aufwachens, der nicht nur auf der Ebene des Individuums, sondern auch auf der Ebene des sozialen Feldes stattfindet. ¶

Das Gespräch führte Thomas Steininger.



Dr. Otto Scharmer ist der Begründer der Theorie U. Er lehrt an der Massachusetts Institute of Technology's Sloan School of Management und ist Mitbegründer des Presencing Institute. Er arbeitet mit verschiedenen UN-Organisationen, Regierungen in Afrika, Asien und Europa und Unternehmen wie Daimler, Alibaba, Ant Financial und Eileen Fisher.

www.ottoscharmer.com



MEDITATION &
WISSENSCHAFT 2020

6. Interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung

30.–31. Oktober 2020 in Berlin

Grenzenlos denken

Vom Wissen zum Bewusstsein

Aktuelle Studien, Best Practices und kritische Impulse zu Meditation und Achtsamkeit in der Arbeitswelt, in Medizin und Therapie.

Unsere Highlights:

- **Vom Ego-System zum Eco-System** – Transformation in Bildungswesen und Business mit **Otto Scharmer**
- **Hartmut Rosa** über die **Kraft des Unverfügbaren**
- **Das Paradox des Selbstbewusstseins** mit **Markus Gabriel**
- **Achtsamkeit und Agilität** – über das Gewohnte hinaus wachsen
- **Das Ringen der Medizin um ihre Identität** mit dem Medizin-Ethiker **Giovanni Maio**
- Studien zu **Traumatherapie und Resilienz**, Zufriedenheit in der Gesundheitsversorgung und **Langzeit-Wirkungen von Meditation**
- Die aktuellsten Forschungsprojekte zu **Meditation & Achtsamkeit** im **Science Slam**

www.meditation-wissenschaft.org

Veranstalter:

IDENTITY≡ FOUNDATION
Gemeinnützige Stiftung für Philosophie


UDO KELLER STIFTUNG
FORUM HUMANUM


West-Östliche Weisheit
WILLIGIS JÄGER STIFTUNG