

Dorothea Thomaßen  
Sinneskanäle als Pforten zu spirituellen Erfahrungsfeldern  
Von Rishis, Propheten und Arhats

If the doors of perception were cleansed,  
every thing would appear to man as it is,  
infinite.  
William Blake

Als Hypnotherapeuten wissen wir, dass unterschiedliche Menschen verschiedene Sinnesmodalitäten bevorzugen. Für unsere Arbeit ist es wichtig, das zu erkennen, um unseren Kommunikationsstil entsprechend anzupassen. Mit der Wahl des Sinneskanals entstehen jeweils eigene Themenfelder, die auch therapeutisch berücksichtigt werden wollen.

In diesem Zusammenhang ist es interessant, dass auch Kulturen in ihrem Zugang zum Spirituellen sinnesspezifische Präferenzen haben: Der indoeuropäische Kulturkreis bevorzugt das Sehen, der semitische das Hören, der Buddhismus das Fühlen. Der vorliegende Artikel beschreibt, wie sich die Wahl eines Sinneskanals in der Struktur der jeweiligen Religion widerspiegelt.

Eine Erinnerung: Ich stehe in einer kalten Winternacht auf einer Anhöhe und betrachte den Sternenhimmel, vor mir das Siebengestirn des großen Wagens. Mir fällt ein, dass die *Rishis*, die Seher der Veden, sich die Welt als das Innere eines knöchernen Schädels vorgestellt haben. Die Sterne sind die Lichtfäden, die durch die Ritzen und Spalten des Knochens scheinen. Die sieben Sterne des großen Wagens sind die sieben Seher, auch Wächter genannt, sie hocken in den sieben großen Öffnungen des Kopfes: Augenhöhlen, Ohren, Nasenlöchern und Mund. Dort halten sie Wache und regeln, was herein darf und was nicht. Die Lichtquelle liegt außerhalb dieser Knochenschale.

Während ich dort stehe und mein Blick bis zu den Sternen reicht, bleiben sie physisch unerreichbar. Manche von ihnen sind schon erloschen. Und doch ziehen sie uns an. In frühen Religionen war der Blick an den Himmel immer auch ein Blick in den Götterhimmel. Planetennamen wie Mars und Venus erinnern heute ebenso an diese Vorstellungen wie die Annahme der Astrologie, dass der Verlauf der Gestirne mit dem menschlichen Schicksal verbunden sei.

Der Polytheismus, der älteste Typus unter den Weltreligionen, umfasst den indoeuropäischen Kulturkreis. Hierzu gehören beispielsweise der Hinduismus, das griechische und römische Pantheon oder der germanische Götterhimmel. Er ist durch den Glauben an viele Götter gekennzeichnet. Die polytheistischen Religionen weisen viele gemeinsame Merkmale auf, in denen sich Eigenschaften des Sehens wiederfinden. Für sie ist das Sehen der bevorzugte Zugang zum Spirituellen.

Das Sehen ist ein räumlicher Sinn mit einer klaren Ausrichtung nach vorne. Wir sehen nicht, woher wir kommen, sondern was vor uns liegt. Der Schauende bleibt sich selbst größtenteils verborgen, er sieht von sich vor allem die Extremitäten, besonders die Hände. Thematisch handelt der Polytheismus von der Eroberung der Welt mit Blick und Hand, zentrale Figuren sind Seher und Helden. Der Seher ist der schauende Zeuge, der Held der Handelnde. Es geht um Können und Wollen.

Der Seher will Einblick in den Weltverlauf bekommen. Sein Ziel ist Bewusstwerdung, Erkenntnis und Einsicht. Für den Blick in das Weltgeschehen, die *Schau*, zogen die Seher oft einen magischen Kreis um sich, den man *Tempulum* nennt, den kleinen Tempel. Auf diese Weise trennten sie sich von der gewöhnlichen Welt und schafften Distanz: Sehen braucht Abstand. Aus seinem Tempulum heraus wurde der Seher zum Zeugen des Geschehens, wichtig war dabei die Vorstellung, nicht involviert zu sein. Es ist eine voyeuristische Position. Dieses Konzept ist an die Vorstellung eines autonomen, männlichen Subjekts gebunden, das in die Geheimnisse der als weiblich gedachten Natur vordringen will. Die Augen werden von der Neugier in Bewegung gehalten, sie wollen immer mehr sehen und machen sich dabei ein Bild. Das Bild selbst ist statisch.

Das Wort *Tempel* hat den gleichen Ursprung wie das Wort *Zeit*, *Tempus*. Hierin kommt zum Ausdruck, dass in den polytheistischen Religionen Zeit räumlich, als Zeitraum aufgefasst wurde, als ein Raum, in dem ewig gleiche Gesetze und wiederholbare Möglichkeiten herrschen. In diesem – für uns heutige Menschen schwer

nachvollziehbaren - Zeitverständnis vergeht Zeit erst bei geschlossenen Augen, in der Nacht oder mit dem Tod. Das klingt noch in kindlichen Redewendungen an: „Noch dreimal schlafen, dann...“ Solange die Augen offen sind, ist Zeit ein gleichzeitig verfügbares Ganzes. In Nächten und Tod wirken eigendynamische Kräfte. Sie stellen Übergänge dar und leiten von einem Zeitraum in den nächsten über. „Schlaf erst mal drüber, Morgen ist ein neuer Tag.“ Dieses Zeitverständnis ist die Grundlage für die Vorstellung von Weltzeitaltern, Äonen und Wiedergeburten.

Aus diesen Kulturen kommen die großen *spekulativen* Philosophien, denken wir nur an Platon und seine Ideenlehre. Das griechische Wort *Theorie* bedeutet das *Reine Schauen*. Ob das aus dem Sanskrit stammende *vidya*, ob Worte wie *Idee*, *Wissen*, *Vision* und *wisdom* - alle haben etymologisch die gleiche Wurzel wie das lateinische Wort *videre*, *sehen*.

Für den Schauenden ist die Welt ein *Schauspiel*. Es ist ein Drama, in dessen Mittelpunkt der Held steht. Als Handelnder legt er Hand an, seine Eigenschaften sind Mut, Kraft, Forschergeist und Klugheit. Wie es dem Auge unmöglich ist, lange Zeit bei einem Punkt zu verweilen, verweilt auch der Held nicht, sondern geht von einem Abenteuer zum anderen. Er lässt ein einmal erreichtes Ziel hinter sich und richtet den Blick nach vorne.

In den polytheistischen Religionen verfügen Menschen selbst über magische Fähigkeiten, die in vielfältigen Ritualen ihren Ausdruck finden. Auch Götter können dem Menschen zur Seite stehen, sie sind aber keine moralischen Instanzen, sondern Schlüssel zu Möglichkeiten. Mit einem Gott an seiner Seite kann selbst der größte Schurke seine Ziele erreichen, während ein moralisch guter Mensch vernichtet wird, wenn die Gegenseite stärkere Schutzmächte besitzt. Götter können unterstützen, ebenso gut aber können sie Menschen selbstsüchtig und rücksichtslos rauben oder vereinnahmen.

Wie das Auge, sind auch die Götter weder treu noch gut, sondern neugierig, interessengeleitet und nicht zuletzt triebhaft. Man denke an Zeus und seine zahlreichen Liebesaffären oder die sexuellen Darstellungen an indischen Tempeln. Das Symbol für Shiva ist der Phallus, der in den Raum vordringt wie der Blick in die Welt. Mit dem Sehen entsteht der Eros, Schönheit zieht das Auge an. *Schön* und das deutsche *schauen* haben die gleiche sprachliche Wurzel.

Hier stoßen wir auf eine interessante Paradoxie des Sehens. Es kommt nie an und ist doch immer auf der Suche nach dem Einen, dem *Ideal*, dem ewig Bleibenden. Das Eine

aber, das dem Sehen ewig unerreichbar verborgen bleibt, ist das Selbst. Die Stelle, an der der Sehnerv in die Netzhaut einmündet, ist blind. Der blinde Fleck im Universum des Sehers ist daher sein eigenes Selbst.

Der erste Gott, der in den Veden erscheint, heißt *Ka*. Das bedeutet *Wer*, es ist die Frage: „Wer bin ich?“. Sie lässt sich im Sehen nur durch ein Objekt beantworten, und das ist der Spiegel. *Ka* wird auch als der Gott bezeichnet, der nicht weiß, ob er ist oder nicht ist. Aus dem Wunsch nach Selbsterkenntnis und aus sich selbst erzeugt er alle weiteren Götter, nur um jedes Mal festzustellen, dass er und das Erschaffene verschieden sind. Die neuen Götter aber bleiben ewig bestehen und differenzieren sich ständig weiter. So entstehen Hierarchien. Dieser Prozess des Suchens und Verlierens wird zum schöpferischen Prozess von Vielfalt und Differenzierung - zu Polytheismus eben.

Mit dem Sehen entsteht das Objekt, während das Subjekt sich selbst verborgen bleibt. Dieser Mangel an Selbsterkenntnis fördert die Tendenz, sich mit Objekten zu identifizieren und diese erreichen zu wollen, um sie sich dann einzuverleiben. Es ist der Sinn des Jägers. Erreicht, erlegt und einverleibt, verschwindet das Objekt und damit die Möglichkeit der Identifikation.

Der Polytheismus betrachtet zweierlei als Schwäche oder Sünde:

Die erste Sünde ist die Unbewusstheit. Schuld besteht nicht so sehr darin, moralisch Falsches getan zu haben, als vielmehr darin, dies getan zu haben, ohne sich darüber im Klaren zu sein. Eine Schuld sühnen bedeutete daher nicht, etwas zu tun, was das Gegenteil der Schuld ist, sondern die Schuld mit leichten Veränderungen zu wiederholen, um in der Schuld zu versinken, bis sie schließlich erkennbar wird.

Da der blinde Fleck des Sehens das eigene Selbst bleibt, ist das Sehen nicht der adäquate Sinneskanal für Selbsterkenntnis. Wer es trotzdem versucht, gerät in eine unendliche Schleife von Suchen und nicht Finden. Dieses Prinzip der Wiederholung ist das zugrunde liegende Prinzip: Es lässt den Seher immer mehr sehen, den Helden von einem Abenteuer zum anderen eilen, *Ka* immer mehr zeugen. Die Suche nach sich selbst aber lässt sich im Sehen nicht beantworten.

Die zweite Sünde ist die, essen zu müssen, also die ständige Abhängigkeit von einem Objekt, vom Raum, von der Natur. Der Seher erfährt sich selbst nicht im Sehen, sondern im Hunger, also in seiner Bedürftigkeit. Beim Essen geht es mythologisch nicht um Können und Wollen, sondern um ein Bedürfnis, um Dürfen und Müssen.

Genau diese Geschichte steht am Anfang der Genesis, dem ersten Buch des zweiten Religionstyps, des Monotheismus: Adam und Eva, ein Verbot, der Baum der Erkenntnis und die Sache mit dem Apfel - die Geschichte der Vertreibung aus dem Paradies.

*Paradies* bedeutet *das Umzäunte*. Das Bild des abgegrenzten Raumes erinnert an das Tempulum des Sehers, der sich durch seinen magischen Kreis aus der profanen Welt heraus nimmt und dort für eine gewisse Zeit einen Ort schauender Autonomie schafft. Dort kann er bleiben, solange er satt ist. Das Paradies ist dieser ideale Ort des friedlich gestillten Seins, alle Bedürfnisse sind erfüllt. Der Löwe liegt neben dem Lamm, das heißt: es gibt keinen Hunger. Erst durch das Essen vom Baum der Erkenntnis entdeckt der Mensch, dass er nackt ist, erst da beginnt er, sich zu schämen.

In der biblischen Vorstellung ist die Seele, die den Menschen mit Gott verbindet, im Schlund und in der Kehle beheimatet. Hierüber wird der Hunger gestillt, aber auch gleich mit dem ersten Schrei die Bedürftigkeit hinausgeschrien. Der Hunger nach Gerechtigkeit, der Durst nach Gott, das Lob aus ganzer Kehle sind Metaphern für die Ausrichtung des Menschen auf Gott. Auch in der Bezeichnung *homo sapiens* steckt dieser Zusammenhang von Hunger und Erkenntnis, denn *sapor* bedeutet nicht nur *Wissen*, sondern auch *Geschmack*.

Handeln die Geschichten im Polytheismus von unglaublichen Heldentaten idealer Wesen, beginnt der Monotheismus damit, dass der Mensch seine Schwäche entdeckt. Der alttestamentarische Mensch sieht weniger seine eigene Großartigkeit und Magie, und mehr sein Irren und Fehlen.

Das Hebräische des Alten Testaments ist die Sprache mit den meisten Worten für *Sünde*, wobei der Begriff der Sünde allerdings eine viel allgemeinere Bedeutung hat als heute für uns. Es bezeichnet jede Form von Unwucht, es bedeutet vom Weg abkommen, in die Irre gehen. Aber anders als der moderne Konstruktivismus, der aus der Tatsache, dass wir uns ständig irren, schließt, dass es keine Wahrheit gibt, folgt die Bibel einer konträren Logik: Gerade *weil* der Irrtum bewusst werden kann, muss es die Wahrheit geben. Sie liegt aber außerhalb des Menschen und ist die Sphäre des Göttlichen. Durch Erkenntnis aus dem Paradies vertrieben, verschließt sich dem Menschen der heilige Bezirk. Ins Weltliche involviert, wird er seiner Schwäche gewahr. Die Bibel ist auch eine Sammlung von Geschichten menschlichen Versagens. Selbst Könige wie David oder Salomon gehen fehl, auch herausragende Persönlichkeiten werden schonungslos dargestellt. Hier beginnt Geschichtsschreibung im modernen Sinne.

Unfähig, sich selbst von der Sünde zu befreien, bleibt der Mensch auf göttliche Gnade sowie darauf angewiesen, dass Gott ihm den rechten Weg zeigt. Alle monotheistischen Religionen schreiben Gott zwei Eigenschaften zu: Gerechtigkeit und Barmherzigkeit. Gott ist moralische Instanz und letztgültige, erlösende Wahrheit.

Die Strukturen der monotheistischen Religionen sind andere als die des Polytheismus. Ihr bevorzugter Zugang zum Spirituellen ist das Ohr. Geht das Auge in die Welt hinaus, lässt das Ohr die Welt herein. Etymologisch ist das Wort *hören* mit dem Wort *heran* verwandt, also *etwas an sich heran lassen*. Das Ohr ist wie ein Trichter auf Empfang ausgerichtet und leitet das Vernommene ins Innere. Es lauscht rundum, auch und gerade im Dunkeln und sogar im Schlaf. Es horcht auf Gefahren, um sich zu schützen und auf Vertrautes, um Zugehörigkeit sicherzustellen. Das Auge arbeitet seriell. Es scannt und erfasst schrittweise eins nach dem anderen. Das Ohr steht still und kann eine Vielzahl von Tönen gleichzeitig und aus jeder Richtung erfassen. Der Klang strukturiert Zeit. Er kommt aus der Stille und geht in die Stille. Werte des Auges sind Schönheit, Ewigkeit, Perfektion. Werte des Ohres sind Prozesshaftigkeit, Gleichheit und Harmonie. Gilt das Auge als Ich-Sinn, ist das Ohr ein Wir-Sinn. Überwacht das Auge die motorische Entwicklung, kontrolliert das Ohr die Sprachentwicklung. Das Hören ist ein sozialer Sinn. So interpretieren auch manche Religionswissenschaftler den Polytheismus als Neuinszenierung der motorischen Entwicklung, den Monotheismus als Inszenierung der Sprachentwicklung.

Aufhören, dazugehören, gehören, gehorchen: dies sind die wichtigen Themenfelder, die der Monotheismus besetzt. Zu diesem Religionstyp zählen das Judentum, das Christentum und der Islam. Sie gehören zum semitischen Kulturkreis und sind historisch auseinander hervorgegangen. Hierin zeigt sich eine zentrale Struktur, ein lineares Zeitverständnis, das die Eigenschaften des Klangs reflektiert. Ein Ton fängt an und hört auf. Zeit wird zu Geschichte, zu einem Prozess mit Anfang und Ende. Göttliches Eingreifen gestaltet diesen Prozess: Dazu zählen Wunder, das Erscheinen eines Messias und göttliche Offenbarungen, die von Propheten verkündet werden. Propheten offenbaren nicht ihre eigenen Vorstellungen, sondern sie sind Sprachrohr göttlicher Eingebungen. Wie im Falle von Jona und dem Walfisch hilft Gott der Verkündigungsbereitschaft häufig etwas nach: Prophet sein ist nicht nur eine Frage des Hörens, sondern auch des Gehorsams. Er gerät als Auserwählter in Konflikt mit den jeweiligen sozialen Verhältnissen. Das geht für ihn mit hohen Risiken einher, denn das Verkündete steht zwar häufig im Widerspruch zu den jeweiligen sozialen Verhältnissen,

beansprucht aber dennoch Allgemeingültigkeit. „Und Gott sprach, ...“, „Höre, Israel ...“, „Fürchtet Euch nicht!“ „Am Anfang war das Wort.“ „Ihr aber sollt...“. Es geht um Müssen und Dürfen.

Die monotheistischen Religionen sind Gesetzesreligionen, die von der Gleichheit aller Menschen ausgehen. Ihre Gesetze beanspruchen Gültigkeit für alle. Daher konnte der Monotheismus historisch Gesellschaftsstrukturen schaffen, die über das Clanverständnis hinausgehen. Die Israeliten verstehen sich als Volk von zwölf Stämmen. Dem Islam gelang es, aus Stammesgesellschaften eine *Umma*, eine Nation aufzubauen. Das können diese Religionen auch darum leisten, weil Besitzverhältnisse und Loyalitäten klar und allgemeingültig durch Gebote geregelt werden. So steht fest, wem was gehört, und wer auf welche Weise zu wem gehört.

Die Gleichheit der Menschen ist nicht sichtbar, sie ist vielmehr eine Grundannahme, ein Glaube. Die semitischen Religionen kommen aus der Wüste, und Wüstenvölker wissen aufgrund ihrer Erfahrungen mit der Fata Morgana, dass man dem Sichtbaren nicht immer vertrauen kann. Die drei Religionen verbindet die Vorstellung an eine Realität hinter dem Sichtbaren. Und diese Realität ist für alle drei ein *Du*, mit dem der Mensch reden kann, ein persönlicher Gott.

Das Wort *persönlich* ist von *personare* abgeleitet, *hindurch klingen*. Es ist der Eine, der Verborgene, der durch alles hindurch klingt. In unserer Evolution ist das Ohr älter als das Auge, der Monotheismus aber jünger als der Polytheismus. Religionsgeschichtlich hat sich das *Eine* aus dem *Vielen* entwickelt, nicht umgekehrt. Dieser eine Gott ist dem Auge verborgen. Es ist sogar verboten, sich ein Bild von ihm zu machen.

Das Wort *Islam* bedeutet Hingabe. Zugehörigkeit geschieht im Monotheismus durch den Akt des Glaubens, also des Vertrauens und der Unterordnung unter den göttlichen Willen. Mut und Kühnheit wird zu Demut und Gehorsam. *Zeuge* ist nicht mehr der Seher, der aus seinem Tempulum heraus erkennt und beobachtet, sondern der *Märtyrer*, der aus seinem Glauben heraus ein gottgefälliges Leben führt. Auch das Wort *Märtyrer* bedeutet *Zeuge*; er legt mit seiner ganzen Existenz Zeugnis ab, wenn es sein muss bis zum Tod.

Geht es im Visuellen um die Eroberung der Welt, geht es im Auditiven um die Einordnung des Einzelnen in ein großes Ganzes. Die Vorstellung, dass es am Ende der Zeit ein Gericht geben wird, zeigt eindrücklich, wie sehr es um die Verinnerlichung der göttlichen Gebote geht. Im Judentum wird Gott der Richter sein, im Christentum der

Menschensohn. Im Islam wird sich der Mensch im Angesicht Gottes selbst richten, wenn und weil er sich der letztgültigen Wahrheit nicht mehr verweigern kann. Bis es so weit ist, ist das Sehen ganz auf der Seite Gottes. Gelegentlich wird er als Auge dargestellt.

Kehren wir noch einmal zum anfangs zitierten Weltbild der vedischen Seher zurück: Die Welt als Knochenschale, durch ihre Ritzen dringt Licht, dieses Licht aber befindet außerhalb der Schale. Wenn man diese Vorstellung auf den Monotheismus überträgt, werden Auge und Licht im Göttlichen eins. Gott nennt sich selbst: „Ich bin, der ich bin.“ Dem Menschen bleibt, ganz Ohr zu werden und sich durch die göttliche Gnade erlösen zu lassen. Auf dem Grabstein eines Frankfurter Moslems steht geschrieben: „Oh Gott, ich finde erst zu mir, wenn ich mich in Dir verlier.“

Findet im Monotheismus Erlösung durch Gott statt, handelt der Buddhismus vom Weg der Selbsterlösung. Er ist der dritte Religionstyp, mit dem wir uns hier beschäftigen wollen und wird auch als Atheismus bezeichnet. *Buddha* bedeutet *vollkommen erwacht*. Ein Buddha ist kein göttliches Wesen, sondern ein Mensch, der sich selbst vom Leiden befreit hat.

Auch hier beginnt die Geschichte in einem exklusiven geschützten Raum. Prinz Siddharta, der spätere Buddha, war der Sohn eines Königs, er sollte ihm auf dem Thron folgen. Der König hatte befohlen, dass jeder Mensch, der das geringste Zeichen von Alter oder Krankheit zeigte, sofort aus dem Umfeld seines Sohnes zu entfernen sei, die Bedürfnisse des Prinzen hingegen wurden jederzeit erfüllt. Aber Siddharta begann sich in diesem Paradies zu langweilen, er brach aus. Während seines ersten Ausflugs außerhalb des Palastgeländes begegnete ihm ein Kranker, dann ein Alter, als nächstes sah er einen Toten und schließlich einen meditierenden Mönch. Schlagartig begriff er, dass auch sein eigenes Leben dem Leid und der Vergänglichkeit unterliegt. Dieses Erlebnis ließ ihn mit seinem bisherigen Leben brechen, er verließ sein Schloss und seine Familie, um einen Weg der Befreiung zu finden.

Aus dem behüteten Raum in die profane Realität: das Motiv des abgeschiedenen Raumes, da ist es wieder. Der polytheistische Seher schafft sich sein Tempulum, um aus der Distanz Einsicht zu erzielen. Es ist der willkürliche magische Akt eines Einzelnen. Im Monotheismus ist das Getrenntsein eine Menschheitsfrage; Neugier und das Essen vom Baum der Erkenntnis haben den Menschen aus dem Paradies vertrieben. Diese Isolation kann er selbst nicht aufheben, das kann nur die erlösende Barmherzigkeit des

transzendenten *persönlichen* Gottes. Auch der Buddhismus kennt das geschiedenen Sein, aber es ist die Trennung von der Wirklichkeit. Der Mensch *ist*, aber er ist nicht *bewusst*. Verhaftet in seinen Illusionen und Träumen gleicht er einem Schlafenden; verblendet hat er sich von der Realität abgesondert. Da sein Handeln auf Täuschung beruht, produziert es Leiden. Die Überwindung dieser Trennung, die Realisierung der Wirklichkeit wird als *Erwachen* oder *Erleuchtung* bezeichnet. Sie ist das Ergebnis eigenen Wirkens und Verstehens und geschieht ohne das Eingreifen einer göttlichen Macht.

Bei einer englischsprachigen Führung durch das Schloss Versailles wurde wiederholt *The Time of Enlightenment* erwähnt, und ich fragte mich, was ein französisches Schloss mit Erleuchtung zu tun haben könnte - ich kannte diesen Begriff bis dahin nur aus der Meditationspraxis. Schließlich erklärte mir die Führerin, dass damit die Epoche der Aufklärung gemeint sei. Zuerst war ich verblüfft, aber dann fiel mir Kants Zitat ein: „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit.“ Darum geht es auch im Buddhismus. Er versteht sich als Schulungsweg, der zum Ende des Leidens führt. Aber während die westliche Aufklärung zur Entstehung des bürgerlichen Ichs führt, mündet die östliche Aufklärung in die Auflösung des Ich-Begriffs.

In den Veden heißt der alles zeugende Gott, der nicht weiß, ob er ist oder nicht ist, *Ka*, „*Wer*“. Im Monotheismus bleibt der verborgene Gott ein durch alles hindurch klingendes Geheimnis: „*Ich bin der ich bin*.“ Auch der Buddhismus kreist um eine Fragestellung, das Rätsel ist aber nicht Gott, sondern: Wer ist das Ich, die eigene Person? Die Antwort lautet: *niemand*, französisch *personne*. Was klingt durch alles hindurch? Nichts. Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. *Satori*, das Zen-Wort für *Erwachen*, bedeutet auch *Erlöschen*. Es ist ein Aufgehen des Einzelnen im großen Ganzen, die Überwindung der Dualität.

Ein Buddha, der sich selbst vom Leiden befreit hat, kann zum Lehrer für andere werden. Wer sich unter der Anleitung eines Buddhas befreien kann, heißt *Arhat*, ein *Verwirklichter*. Die dazu erforderliche Arbeit aber muss jeder selber tun. Stufenweise wird die Vorstellung von einem begrenzten autonomen Selbst aufgegeben und in ein Prozessdenken transformiert, das auch das Ich einschließt. Einsicht und Lebensweise durchdringen sich dabei wechselseitig.

Methodisch spielt Meditation eine wichtige Rolle. *Bhavana*, das Sanskritwort für Meditation, bedeutet *vergegenwärtigen*. Meditierende werden angeleitet, sich des

gegenwärtigen Moments so kontinuierlich wie möglich gewahr zu sein. Sie werden darin geschult, ihrer Atmung, ihren Körperempfindungen und Bewusstseinsinhalten fortgesetzt Aufmerksamkeit zu schenken. In der Beobachtung von Körper und Geist ist also das Spüren von großer Bedeutung. Geht das Sehen in die Welt hinaus, lässt das Hören die Welt ins Innere ein, wendet sich die Kinästhetik nach innen. Sind Auge und Ohr umschriebene Organe am Kopf, durchdringt das Gefühl jeden Quadratmillimeter des Körpers von innen nach außen, von der Schädeldecke bis zu den Zehenspitzen. Es ist der Sinn, der auf die eigene Befindlichkeit ausgerichtet ist und Informationen über das Ich liefert. Aber das Gefühl tut das auf diskrete Art und Weise, denn Gesundes und Neutralität wird als *Nichts* empfunden. Diese Normalität bildet die Kulisse, vor deren Hintergrund sich das jeweils Besondere der verschiedenen Situationen abbilden kann. Kinästhetik ist die Referenz für jeden anderen Sinneskanals. Gerade daher ist es erforderlich, dass dieser Sinn zurückhaltend, im Alltag unterbewusst wirkt.

Der Meditierende schließt seine Augen, aber bleibt aufmerksam und folgt mit großer Wachheit den verborgenen Prozessen in seinem Geist und in seinem Körper. Diese fortgesetzte, achtsame Wahrnehmung des irdischen, sterblichen und sich selbst regelnden Körpers wird zum Schlüssel der Veränderung des Bewusstseins. Meditationspraxis nutzt direktes Erleben und lehrt die Wahrnehmung der eigenen Reaktionen. Ein Meditationslehrer sagte einmal zu seinem Schüler: „Let your body teach your mind.“

Körperempfindungen sind nicht vermittelbar, sie müssen erfahren werden. Wer noch nie einen Orgasmus oder Zahnschmerzen hatte, weiß nicht, wovon die Rede ist, wer zum ersten Mal schwanger ist, kann nicht wirklich wissen, was eine Geburt ist.

Es kann sehr schwierig sein, bewusst im Jetzt zu bleiben, wenn diese Gegenwart schmerzt. Genauso ermüdend ist es, wach zu bleiben, wenn man *Nichts* spürt, weil es nichts Außergewöhnliches zu spüren gibt. Und doch ist dies der im Buddhismus beschriebene Weg: Unabhängig von der Qualität des Augenblicks immer wieder aufmerksam zum gegenwärtigen Moment zurückkehren, denn nur so kann man gegenwärtig bleiben. Diese Fähigkeit entsteht nicht willkürlich, sie entwickelt sich allmählich durch Schulung. Das Wechselspiel zwischen Abschweifen, zum Meditationsobjekt zurückkehren, da sein, wieder ins Träumen verfallen sind Erfahrungen, die Meditierende nur allzu gut kennen. Im Gewahrsein seiner körperlichen und seelischen Reaktionen ist der Meditierende Objekt und Beobachter zugleich. Und hier macht er eine überraschende Erfahrung: Das Objekt verändert sich unter der

Beobachtung und gleichzeitig formt das sich ständig verändernde Objekt den Beobachter um.

Der Buddhismus, der sich selbst nicht nur als Praxis, sondern auch als Wissenschaft versteht, löst sich von zwei Maßgaben des westlichen Wissenschaftsbegriffs. Er durchbricht das westliche Tabu der Subjektivität des Forschers, denn er gewinnt seine Erkenntnisse mit der Methode der *ersten Person*. Daher können im Buddhismus auch die Ergebnisse niemals unabhängig vom Beobachter sein, sie sind im Gegenteil abhängig von der Fähigkeit des Einzelnen, seine eigenen Beobachtungen zu beobachten. Aus diesem Grund kommt dem Lehrer eine so große Bedeutung zu. Als die besten Lehrer gelten ein Buddha oder ein *Arhat*, also bereits *Erwachte*.

Wenn neutrale Empfindungen ausgeblendet werden und Normalität als *Nichts* empfunden wird, welche Körperempfindungen sind dann einfach zu spüren? Leicht wahrnehmbar sind Missempfindungen und Schmerzen, Bewegungen, Veränderungen sowie Kontaktempfindungen an den Körpergrenzen, also Berührung mit anderem. Fragt man einen Menschen, der Schmerzen hat, was er sich wünscht, lautet die Antwort in der Regel: „Er soll weg sein.“ Diese Eigenschaften der Kinästhetik stehen in direkter Beziehung zu den drei Grundaussagen, die der Buddhismus über das Dasein macht:

Leben ist Leiden, *dukkha*, also Missempfindung und Schmerz.

Leben ist vergänglich und unbeständig, *anicca*, also ständige Veränderung und Bewegung. Alles Seiende unterliegt dem Verfall.

Leben ist Ichlosigkeit, *anatta*, ohne dauerhaftes Selbst. *Anatta* besteht aus *an* und *atta*, und das heißt so viel wie *nicht Ich*. In der Beobachtung des ständigen Austausch und Kontakt mit Anderem, wie Luft, Nahrung oder äußeren Grenze löst sich der Eindruck einer Entität auf. Was gemeinhin als „Selbst“ betrachtet wird, ist demnach eine Ansammlung von sich konstant verändernden, physischen und psychischen Einzelteilen.

Diese sogenannten Daseinsmerkmale korrelieren auch zu den Eigenschaften Krankheit, Alter und Tod. Prinz Siddharta verließ sein Schloss, um Befreiung vom Leiden zu finden. Seine Antwort ist nicht, diese Bedingungen zu verleugnen oder aufzuheben, sondern in ihrer Gegenwart mit größter Bewusstheit zu leben. Wenn das Schmerzhafte nicht mehr bekämpft werden muss, weil es sich unablässig von allein verändert und wenn das Angenehme nicht mehr begehrenswert ist, weil es doch nicht zu halten ist,

entsteht eine befreiende Distanziertheit. Es ist der Friedensschluss damit, dass das Dasein ist, wie es ist.

Wenn wir die verschiedenen Religionstypen zeitlich einordnen, so sind die polytheistischen Religionen als erste entstanden. Mit dem Judentum beginnt die zweitälteste Gattung, der Monotheismus. Der Buddhismus als Atheismus ist der jüngste Typ. Für mich war es eine erstaunliche Entdeckung, dass der älteste Religionstyp, der Polytheismus, bevorzugt mit dem Sehen, also unserem jüngsten Sinnesorgan arbeitet, während der zweitälteste, der Monotheismus, das zweitjüngste Sinnesorgan wählt, also das Hören. Der Buddhismus als jüngster der drei Religionstypen wählt den ältesten der drei Sinne, das Fühlen. Mit anderen Worten: die Gattungen entstehen in umgekehrter Reihenfolge der evolutionären Entwicklung der Sinne. Die spirituelle Dimension beginnt mit dem nach außen gerichteten Auge, verbindet sich im Hören zu einem *Wir*, um dann im Fühlen zum Ich zurückzukehren und dieses schließlich aufzulösen.

Dieser Text hat zum einen skizziert, dass und auf welche Weise verschiedene Kulturen verschiedene Sinnesmodalitäten bevorzugen, und zum zweiten, wie diese ihrerseits die Werte und Strukturen der jeweiligen Kultur entscheidend prägen.

Im Sehen erobert der Mensch die Welt, im Hören lässt er die Welt und den Anderen in sich hinein, im Fühlen erforscht er sich selbst. Schauend ist Zeit ein Raum, horchend wird sie zur Geschichte, spürend zum gegenwärtigen Moment. Polytheistische Religionen kennen eine Vielzahl mythischer Geschichten, die auf Ewigkeit nebeneinander bestehen können. Der Monotheismus ringt in einem geschichtlichen Prozess um eine Wahrheit für alle, die sich offenbart. Der Buddhismus ist ein praktischer Schulungsweg zur möglichen Befreiung des Einzelnen von Moment zu Moment, er beschreibt Prozesse auf hohem Abstraktionsgrad. Führt das Sehen in die Welt von Können und Wollen, so setzt sich das Hören mit Dürfen und Müssen auseinander, das Fühlen berührt das Werden im Vergehen und das Vergehen im Werden. Von der kontemplativen Schau über das involvierte Lauschen zum bewusst Sein: Dieser Weg ist nicht an eine bestimmte Religionsform gebunden. Darum möchte ich an das Ende ein Gebet stellen, mit dem hinduistische Priester zeremoniell den Tempel öffnen:

O Gott, vergib mir drei Sünden, die auf meiner menschlichen Beschränktheit beruhen:

Du bist überall, aber ich bete Dich hier an;

Du bist ohne Form, aber ich bete Dich in dieser Form an;

Du bist über alles Lob erhaben, doch ich bringe Dir diese Gebete und Grüße dar.

O Gott, vergib mir drei Sünden, die auf meiner menschlichen Beschränktheit beruhen.<sup>1</sup>

Doch was hat das alles mit Hypnose zu tun?

Anthropologisch haben Arzt und Priester einen gemeinsamen Vorläufer: den Schamanen. Das *Heilige* und das *Heile*, *sanus* und *sanctus*, *whole* und *holy*, in viele Sprachen klingt an, wie eng das Körperliche und das Geistige miteinander verwoben sind.

Der vorliegende Artikel beschäftigt sich insbesondere mit Sinneskanälen und Spiritualität. Auch diese Begriffe spiegeln die Ganzheit von Leiblichem und Seelischem: *Sinne* sind körperliche Organe, *Sinn* berührt die geistige Dimension. Bei *Spiritualität* hingegen denken wir zunächst an eine religiöse Ausrichtung, das Wort *spiritus* leitet sich aber von einem körperlichen Vorgang ab, nämlich vom Lateinischen *spirare*, *atmen*.

Für mich ergeben sich vielfältige Berührungspunkte, die in spannende Fragen münden: Was haben Trance und Vision, Trance und Gebet, Trance und Meditation gemeinsam? Und was unterscheidet eine Vision von einem Gebet oder einer Meditation? Gibt es Parallelen gibt es zwischen der Wertestruktur einer Kultur und der Wertestruktur eines Individuums, wenn beide den gleichen Sinn bevorzugen?

Wieso erlebe ich häufig, dass bei meinen Klienten Symptome nicht im Erfahrungsfeld des von ihnen bevorzugten Kanals auftreten, sondern in einem Sinnesbereich, dem sie sonst wenig oder keine Aufmerksamkeit schenken?

Schließt sich hier vielleicht der Kreis zu den Religionen mit der Beobachtung, dass Buddhismus ebenso wie Monotheismus im Umfeld einer polytheistischen Religion entstanden sind, dann aber mit einem Wechsel der Sinnesmodalität komplementäre Werte entwickelten, die auf den ersten Blick entgegengesetzt scheinen?

Das Bild der Pforte beinhaltet zwei Aspekte: Durchgang hier, Grenze dort. Ich würde mich freuen, wenn dieser Artikel den Blick, das Verständnis und das Gefühl für den Umgang mit offenen Pforten und klugen Grenzen schärfen könnte.

---

<sup>1</sup> Zitiert nach Huston Smith, Eine Wahrheit, viele Wege