

Ich will verstehen: Vier Ebenen der Erkenntnis

Sylvia Wetzel. März 2015

Zusammenfassung

Verstehen hat in allen Kulturen viele Bedeutungen und Dimensionen. Der Betrag erläutert vier zunehmend subtilere Arten des Verstehens aus buddhistischer Sicht: 1. *Begriffliches* Verstehen bezieht sich auf ein vereinfachtes Modell des Gegenstandes unserer Erkenntnis. Wir greifen uns ein paar Elemente heraus, bauen uns daraus ein Modell und glauben dann, wir wüssten, worum es geht. Diese Art des Verstehens genießt höchstes Ansehen und viele glauben, dies Art des Verstehens führe zu echtem Wissen. 2. *Energieentladung* bezieht sich auf eine körperlich spürbare Erfahrung, in der zuvor blockierte Energie freigesetzt und dann auch frei verwendet werden kann. In der psychotherapeutischen Methode des Focussing wird genau diese Dimension von Verstehen angestrebt. 3. *Realisierung*: Wir verstehen einen Zusammenhang so tief, dass wir bereit und fähig werden, unser Verhalten in diesem Bereich zu verändern. 4. *Befreiung*: Sie befreit von der Dynamik eingefahrener kognitiver und emotionaler Muster, die der Buddhismus die drei „Gifte“ nennt: Gier, Hass und Verblendung oder in anderen Begriffen: Anhaftung, Abneigung und Hängen an Ansichten. Diese tiefste oder höchste Einsicht geht einher mit tiefer Zuversicht auch mitten in Leid und Schmerz.

Wenn wir etwas verstehen, geschieht das auf unterschiedlichen Ebenen. Der englische buddhistische Lehrer Ken McLeod (McLeod 2001, S. 420-21) unterscheidet vier zunehmend subtilere Ebenen: *begriffliches* Verstehen, *Energieentladung*, *Realisierung* oder tiefes Verstehen in einem bestimmten Bereich und (hoffentlich irgendwann) *Befreiung* oder höchste (oder tiefste) Erkenntnis. Eine große Rolle spielt in unserem Leben *das begriffliche Verstehen*. Genau genommen verstehen wir dann nicht unseren „Gegenstand“, sondern lediglich ein Modell, ein Konzept, eine Vorstellung. Sie weist bestenfalls auf eine eigene Erfahrung hin, meist aber nur auf ein Bild oder eine weitere Vorstellung, die wir uns von einem idealisierten Gegenstand oder einer erwünschten Erfahrung machen.

Der Quantenphysiker Richard Feynman bringt dies Art des Verstehens in Anlehnung an Newton und Kant, so auf den Punkt: „Wir verstehen immer nur das, was wir selbst gemacht haben“ (Dürr 1986), d.h. wir verstehen nur Maschinen, die wir selbst gebaut, oder Modelle bzw. Vorstellungen, die wir uns ausgedacht haben. Wir greifen aus einer Situation, einem Ding oder einer Person ein paar Elemente oder Faktoren heraus, die wir verstehen oder zu verstehen glauben, bauen uns daraus ein Modell und glauben dann, wir hätten die Situation, das Ding, uns selbst oder die anderen verstanden. Das stimmt zwar nicht, reicht aber für unser Überleben und oft auch für den normalen Alltag aus. Der Quantenphysiker Hans-Peter Dürr spricht vom Fischernetz-Prinzip. (Dürr 2001) Wenn ein Fischer nur ein Netz mit einem Maschendurchmesser von fünf Zentimetern hat, existieren für ihn nur die Fische, die größer als fünf Zentimeter sind. Mit einer solchen Haltung gehen wir relativ blind durch die Welt und nehmen nur das wahr, was zu unseren Meinungen und Mustern passt, nur das, was unserem emotionalen und geistigen Fassungsvermögen entspricht.

Energieentladung: Manchmal verstehen wir einen Zusammenhang und fühlen uns dann körperlich und geistig erfrischt und beseligt. Der Tiefenpsychologe Erich Neumann beschreibt das sinngemäß so (Neumann 1974): Wenn wir etwas gründlich verstehen, spüren wir das im ganzen Körper. *Energie*, die blockiert war, wird *befreit*, sie muss nicht mehr zwanghaft als eine bestimmte Art zu reden und zu handeln ausgedrückt werden. Sie steht uns zur freien Verfügung: Wir können ein Lied singen, eine Suppe kochen, spa-

zieren gehen oder einen Artikel schreiben. Im Focussing gilt diese körperliche Reaktion als wichtiger Hinweis auf ein situativ angemessenes Verstehen. Auch wenn Menschen gerade etwas sehr Unangenehmes begreifen, setzen sie sich aufrecht hin und lächeln. Viele kennen diese Art von lebendigem und leiblichem Verstehen aus der Psychotherapie.

Die buddhistische Nonne Ayya Khema sprach von vier Arten der Freude: Sinnesfreuden, offenes Herz, Sammlung und Einsicht und interpretierte diese Einsicht als „erkanntes Erleben“. Wir können eine Vorstellung einer bestimmten Erfahrung zuordnen. (Ayya Khema 1997) Verstehen gilt in allen Schulen des Buddhismus als höchstes Glück, sie betonen allerdings unterschiedliche Aspekte. Die tibetischen Traditionen beschreiben im Kontext der Meditation drei besondere Erfahrungen, tib. *nyams*: Lichterscheinungen, Seligkeit und Nichtdenken. Sie sind ein Hinweis auf unsere Möglichkeiten, gelten aber nicht als Ziel des Weges, denn das sind Erfahrungen, und Erfahrungen kommen und gehen. Und das, was kommt und geht, ist nicht die Lösung unserer Probleme, denn Zustände bleiben abhängig von inneren und äußeren Bedingungen und befreien uns nicht von emotionalen und kognitiven Mustern.

Realisierung: Sehr viel seltener ist tiefe Einsicht in einen bestimmten Zusammenhang, häufig etwas unscharf direktes Verstehen oder Realisierung genannt. Wenn wir uns z.B. mit Vergänglichkeit und Tod beschäftigen, kann uns plötzlich dämmern, dass genau das auch uns und unsere Lieben betrifft. Wenn wir tiefe Einsicht in Unbeständigkeit oder in die eigene Sterblichkeit gewinnen, verwandelt das unser Leben. Wir können nicht mehr weiterleben wie zuvor, denn unsere Prioritäten verschieben sich von alleine. Das ist die Kraft dieser Art von Einsicht. Wir haben z.B. plötzlich mehr Zeit für die unsere Angehörigen und Freunde, für Meditation und Muße und können zumindest einige unwesentliche Dinge mühelos sein lassen. Kriterium für diese Art von direkter Einsicht ist die Leichtigkeit, mit der wir bestimmte Dinge *anders* machen oder loslassen können. Tiefe Einsicht wirkt sich auf unser Verhalten aus, allerdings nicht in allen Lebensbereichen, sondern zunächst nur in dem Bereich, auf den sich diese Einsicht bezieht. Im christlichen Kontext spricht man von Umkehr, *Metanoia*, manchmal auch Bekehrung genannt. Im nichtreligiösen Kontext werden manche Menschen durch diese Art von Einsicht von einem auf den anderen Tag Vegetarier, hören auf zu rauchen oder finden plötzlich Raum für das, was ihnen am Herzen liegt.

Wenn Einsichten keine Folgen für unser Verhalten haben, handelt es sich in der Regel nur um begriffliche Einsichten. Diese sind auch hilfreich, denn sie beruhigen unseren Verstand und können uns vielleicht dazu motivieren, uns weiterhin mit den als vernünftig erkannten Dingen zu beschäftigen. In vielen Fällen motivieren uns begriffliche Einsichten und spontane Energieschübe allerdings nur dazu, anderen das neu Erkannte zu predigen. Das wäre in einem Fall das Klugschwätzen der Bescheidwiser oder bei emotionale hoch besetzten Anliegen das berüchtigte Missionarssyndrom von Konvertiten, sei es im Bereich der Politik der Psychologie oder der Religion. Echte tiefe Einsicht inspiriert und befreit uns auch ein bisschen, und sie ermöglicht ein anderes Verhalten, ist aber auf einen bestimmten Bereich begrenzt.

Klassische Inhalte dieser Art der Einsicht sind im Buddhismus die Drei Daseinsmerkmale, Pali *dukkha, anicca, anatta*, wörtlich Leiden, Unbeständigkeit und Nicht-Ich. Einsicht in die drei Merkmale bezieht sich auf die relativ offensichtliche Tatsache, dass *keine* einzige Erfahrung auf Dauer *zufrieden* stellt, weil sich alle Erfahrungen immer wieder *verändern* und letztlich *nicht* zu *kontrollieren* sind. Jedes dieser drei Merkmale kann ein Tor zur tiefen Einsicht sein. Manchen Menschen gewinnen tiefe Einsichten, wenn sie über unterschiedliche Arten von Leiden meditieren, bei anderen öffnet Einsicht in Unbeständigkeit ein Tor und wieder andere zieht das Hinterfragen von Ansichten und Meinungen an.

Befreiung: Die höchste Einsicht wird traditionell Befreiung genannt. Damit ist die Befreiung von den drei Giften gemeint, die Befreiung von Gier, Hass und Verblendung, oder in etwas schlichteren Begriffen, von Anhaftung, Abneigung und Festhalten an Ansichten. Wenn der Buddha von Befreiung als dem *Ende* von Leiden spricht, ist damit nicht das Ende aller unangenehmen Gefühle gemeint, sondern das *Aufhören* unseres *Widerstandes* dagegen. Der Kern unseres Leidens ist unser Widerstand gegen Erfahrungen, man könnte daher Leiden auch als Gefühl, ständig kämpfen zu müssen, übersetzen, oder als innere Zerrissenheit und Unzufriedenheit. Unser Leiden hört auf, wenn wir aufhören, Erfahrungen abzuwehren, daran festzuhalten oder sie zu ignorieren oder zu leugnen. Dann können wir singen: „Rauf und runter, ich bleib munter, denn ich öffne die Hand...“ Dieses Lied bringt die Haltung des Nichtanhaftens aus tiefer Einsicht auf den Punkt. Dann antworten wir auf die Frage: „Wie geht es dir?“, vielleicht mit einem leisen Lächeln: „Es gibt gerade viele Baustellen in meinem Leben. Ich gehe durch schwere Zeiten, aber irgendwie ist alles in Ordnung“. Bezogen auf die drei Daseinsmerkmale beschreibt der japanische Zen-Lehrer Shohaku Okumura Befreiung so: Wenn wir Unbeständigkeit und Nichtkontrollierbarkeit völlig akzeptieren können, leben wir in Nirvana, wir sind frei von Gier, Hass und Verblendung. Wenn wir uns dagegen wehren und sie ablehnen, leugnen oder verdrängen, leben wir in Samsara, im Kreislauf der sich ständig wiederholenden Probleme.

Inspiziert von einem Tag mit Ken McLeod in Berlin. 4.10.2014.

Umfang: Ca. 10 000 Zeichen. © Sylvia Wetzel. Dezember 2014 und März 2015

Leseempfehlungen

Ayya Khema (1997): Vier Ebenen des Glücks. Uttenbühl: Jhana

Hans-Peter Dürr (2010, 1986): *Physik und Transzendenz*. Hagen: Driediger

Hans-Peter Dürr (2001): Wir erleben mehr als wir begreifen. Freiburg: Herder

Ken McLeod (2001): Wake up to your Life. New York: HarperCollins

Erich Neumann (1974) Ursprungsgeschichte des Bewusstseins. München: Kindler

Shohaku Okumura ((2010) Realizing Genjokoan. The Key to Dogen's Shobogenzo.

Sommerville, MA: Wisdom

Sylvia Wetzel (2014): Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. München: Klett Cotta (Behandelt die angesprochenen Themen ausführlicher und enthält viele Literaturhinweise)

www.sylvia-wetzel.de