

Horst Tiwald

## **Konzentration im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. Zur Erinnerung an Elsa Gindler** (06. 06. 1999) Projektpapier Nr. 16

### **I.**

In den vorangegangenen *Projektpapieren*<sup>1</sup> habe ich angedeutet, was ich in meinem Universitätsstudium von Margarete Streicher gelernt habe. Dieses Wissen war für mich der Ausgangspunkt für meine Beschäftigung mit dem Zen-Buddhismus. Dort habe ich die buddhistische *Lehre der Achtsamkeit* kennengelernt, die fortan mein bewegungswissenschaftliches Forschen bestimmte. Durch Zufall traf ich später, im Rahmen meiner Forschung zum *Bewegen am Arbeitsplatz*, auf Elsa Gindler's Beitrag, "**Die Gymnastik des Berufsmenschen**"<sup>2</sup>, den sie bereits **1926** publiziert hatte. In diesem Artikel begegnete ich dem Gedanken der **Achtsamkeit** wieder.

Leider gelang es mir nicht, von Elsa Gindler noch weitere Publikationen aufzutreiben - bis ein Student<sup>3</sup> mich auf das von Sophie Ludwig herausgegebene und sehr lesenswerte Buch von Heinrich Jacoby "**Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt'**"<sup>4</sup> aufmerksam machte.

Ich will nun jene Stellen aus dem Artikel von Elsa Gindler aufgreifen, die mir als "*Roter Faden*" ins Auge sprangen und mich damals auf meinem Weg bestätigten. Daran möchte ich einige Gedanken der **buddhistischen Achtsamkeitslehre** anschließen.

Unter "**Konzentration**" versteht man "**Sammlung**", was in der indischen Tradition mit "**Samadhi**" bezeichnet wird.

---

<sup>1</sup> Projektpapiere Nr. 13: "Natürliches Turnen" und "Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining" - Zur Erinnerung an Margarete Streicher. 30. 04. 1999. und Nr. 14: Das "kraftschlüssige" Bewegen im "Gewandtheits und Achtsamkeitstraining". 06. 05. 1999. und Nr. 15: Zum Thema "Frau" im "Gewandtheits und Achtsamkeitstraining". 15. 05. 1999.

<sup>2</sup> Elsa Gindler. Die Gymnastik des Berufsmenschen. In: Gymnastik. Jg. 1. Karlsruhe 1926.

<sup>3</sup> Bernd Baekler

Wenn man sich konkret um *Konzentration auf ein Objekt* bemüht, wird einem beim Üben bald ein wesentlicher Unterschied innerhalb des **Prozesses** des *Konzentrierens* deutlich: es zeichnen sich zwei Schwerpunkte ab, die jedoch eine **komplementäre Einheit**<sup>5</sup> bilden.

Zum einen erlebt man ein *Konzentrieren des Bewußtseins auf ein Objekt*. Dieses Bemühen erscheint im Extrem als ein fixierendes Anstarren. Dieses wird als Versuch erlebbar, um das Objekt herum, bzw. um die erscheinende Qualität des Objektes, eine **harte Grenze** zu ziehen. Dabei wird willentlich alles auszublenden gesucht, was außerhalb dieser *Grenze* liegt. Dieses Außerhalbliegende versinkt dann im "*Nichts*"<sup>6</sup>. Außenstehenden erscheint man in diesem Bemühen um *Konzentration* als "*geistesabwesend*".

---

<sup>4</sup> Heinrich Jacoby (Hrsg. Sophie Ludwig). Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt' - Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel für die Entfaltung des Menschen. Hamburg 1994.

<sup>5</sup> Das Wort "*komplementär*" ist hier im Sinne von "*sich gegenseitig ergänzend*" gemeint. Das *Ganze* setzt sich zu Polen auseinander, die sich gegenseitig brauchen, obwohl sie einseitig erscheinen. Für sich alleine betrachtet besitzt jeder Pol in sich selbst eine neue *Komplementarität* und setzt sich ebenfalls wieder *komplementär* auseinander. Die *Komplementarität* kehrt auf allen Stufen, bzw. Ebenen des Auseinandersetzens wieder.

Das chinesische Symbol für das gegenseitige "*Verwinden*" von Yin und Yang ("*verwinden*" im doppelten Sinn: sowohl im Sinne von "*gegenseitig verdrehen*", als auch im dem Sinne, wie man zum Beispiel "*ein Leid verwindet*") bringt das gut zum Ausdruck. Das Yin hat das Yang nicht "*überwunden*", sondern bloß "*verwunden*". Das Yin ist zwar souverän, aber es steckt in ihm das bloß "*verwundene*" Yang. Und umgekehrt.

Es gibt daher keine harte *Grenze* zwischen Yin und Yang. Deshalb kann weder das eine noch das andere "*definiert*", d.h. *begrenzt* werden, ohne den immer wieder bloß "*verwundenen*" und deshalb zur Bewegung antreibenden Widerspruch aufzuwerfen. Da die *Pole* nicht hart *begrenzt* sind, "*transzendieren*" sie aufeinander zu und spannen zwischen sich ein "*Feld*" auf. Vergleiche auch den Begriff "*Verwinden*" bei Martin Heidegger, wie ihn Gianni Vattimo herausarbeitet.

Gianni Vattimo. Nihilismus und Postmoderne in der Philosophie. In Wolfgang Iser (Hrsg.). Wege aus der Moderne. Schlüsseltexte der Postmoderne-Diskussion. Weinheim 1988.

<sup>6</sup> Zur Unterscheidung von "*Leere*" und "*Nichts*", sowie zum Zusammenhang von "*Nichts*" und "*Grenze*" vergleiche mein Projektpapier Nr. 14: Das 'kraftschlüssige' Bewegen im 'Gewandtheits - und Achtsamkeitstraining. 06. 05. 1999. sowie Horst Tiwald. Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft. Hamburg 2000: b6D Verlag.

In diesem Verfahren ist das Bewußtsein nicht durch eine Qualität **akzentuiert**, sondern es ist **aus- und eingegrenzt**.

Das so durch eine **Grenze** "zusammengebundene" Bewußtsein wird (bei diesem *ein- und ausgrenzenden* Bemühen) durch all das **andere** bedroht, was das *Konzentrationsobjekt* zwar selbst nicht ist, ihm aber seine *Form* gibt. Dieses *Andere* versucht sich, das Eingegrenzte "**definierend**", über die willkürliche "*Grenze*" ins Bewußtsein zu schieben. Dadurch entsteht, wenn das Starren durchbrochen wird, ein oszillierendes Flattern des Bewußtseins, das auch als "*Schwanken*" bezeichnet wird.

- Zum anderen kann man eine *Konzentration* des Bewußtseins **im Konzentrationobjekt** erleben. Dieses *Konzentrieren* erscheint als ein durch die Qualität des *Konzentrationsobjektes* **akzentuierter** und nicht als ein *aus- und eingrenzender* Prozeß. Bei dieser *Konzentration* ist man mit dem Bewußtsein **in** der Qualität des erscheinenden Objektes und unterscheidet **im** Objekt. Man setzt die Qualität zur inneren *Form*, zu einem "*Muster von Unterschieden*", aktiv auseinander.

Hier wird die *akzentuierte* "**Eingipfeligkeit**" des Bewußtseins aber ebenfalls bedroht, denn es gibt dann bald nichts mehr, was nicht zum *Konzentrationsobjekt*, bzw. zur aktuellen Erlebenssituation, assoziativ dazugehört. Die ganze Welt spiegelt sich in der Qualität des *Konzentrationsobjektes*, bzw. im aktuellen Erleben. Dies verleitet dazu, mit der *Konzentration* abzudriften und vom "*Hundertsten ins Tausendste*" zu kommen, und letztlich ebenfalls zu "*schwanken*".

Die "*eingipfelige*" *Sammlung* (*Konzentration*) des Bewußtseins, die auch als "**Geistesgegenwart**" bezeichnet wird, ist daher nur zu erreichen, wenn in der **Komplementarität** dieser beiden unterschiedlichen Prozesse "*Gleichgewicht*" erreicht wird. Dieses "*Gleichgewicht*" prägt die sog. "*angrenzende Sammlung*" aber nicht als starren **Zustand**, sondern es erscheint als ein äußerst bewegliches Balancieren, als "*relative Ruhe*"<sup>7</sup>.

Beim buddhistischen Bemühen um Erlösung (bzw. *Erlöschen*) schließt sich an die "*angrenzende Sammlung*", als Übergang zur "*Vertiefung*" (*Versenkung*), die "*volle Sammlung*" an.

Hier gibt es wiederum zwei unterschiedliche Zielrichtungen:

---

<sup>7</sup> Zur "*relativen Ruhe*" vergleiche mein Projektpapier Nr. 12: Bewegung und Pulsation im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining' - Zur Erinnerung an Friedrich Engels. 23. 04. 1999.

- entweder versucht man sich in der *Versenkung* immer weiter von der Welt zu lösen, um das sog. *Nirwana* (wörtl. 'das Erlöschen') zu erreichen;
- oder man versucht, wie im Zen-Buddhismus, im Erleben des **Satori** mit einer **verwandelten Konzentration** (*Sammlung*) wieder in die konkrete Welt einzutreten.

Über das "**Satori**" schrieb Daisetz Teitaro Suzuki:

*"Satori muß sich inmitten der Unterscheidung entfalten. Ebenso wie es Zeit und Raum und ihre Begrenzungen übersteigt, ist es auch in ihnen."*

*"Das Satori steht fest auf der absoluten Gegenwart erbaut, auf dem Ewigen Jetzt, in dem Zeit und Raum zusammengewachsen sind und sich doch zu unterscheiden beginnen."*

*"Satori wird erlangt, wenn die Ewigkeit in die Zeit eindringt oder in die Zeit eingreift."<sup>8</sup>*

## II.

Elsa Gindler versuchte, ganz ähnlich wie es in den vom Zen-Buddhismus beeinflussten Bewegungskünsten geschieht, das **leibliche Geschehen** als *Konzentrationsobjekt* zu nehmen. Ihr Ziel war ebenfalls dem des Zen ähnlich. Nicht *Fertigkeiten* sollten erlernt werden, sondern mit Hilfe des *achtsamen* Verfolgens des körperlichen Geschehens sollte die *Achtsamkeit* geübt, *Sammlung* erzielt und letztlich **in den Alltag übertragen** werden.

Elsa Gindler schrieb bereits **1926**:

*"Es ist für mich schwer, über Gymnastik zu sprechen, weil das Ziel meiner Arbeit nicht in der Erlernung bestimmter Bewegungen liegt, sondern in der Erreichung von Konzentration.*

*Nur von der Konzentration her kann ein tadelloses Funktionieren des körperlichen Apparates im Zusammenhang mit dem geistigen und seelischen Leben erreicht werden. Wir halten darum unsere Schüler von der ersten Stunde dazu an, ihre Arbeit mit Bewußtsein zu verfolgen und zu durchdringen." .....*

*"Ich unterlasse es absichtlich, dieses Bewußtsein als Seele, Psyche, Geist, Gefühl, Unterbewußtsein, Individualität oder gar Körperseele zu definieren. Für mich faßt das kleine Wort 'ich' dies alles zusammen, und ich rate meinen Schülern immer, ihr eigenes Wort, mit dem sie sich anreden, an die Stelle meines Wortes zu setzen, damit sie nicht erst einen Knoten in die Psyche bekommen und stundenlang darüber philosophieren, wie es und was nun*

---

<sup>8</sup> Daisetz Teitaro Suzuki. *Leben aus Zen*. München-Planegg 1955.

*gemeint ist, denn in derselben Zeit kann man immer etwas Nützliches tun." .....*

*"Die meisten Menschen haben sich daran gewöhnt, unter Gymnastik bestimmte Übungen zu verstehen, und so ist die erste Frage an uns immer die nach den 'typischen Übungen'. Da können wir nur sagen: die Gymnastik tuts freilich nicht, sondern der Geist, der mit und bei der Sache ist." .....*

*"Wir erreichen dadurch sehr Wesentliches. Der Schüler fängt an zu spüren, daß er selbst etwas mit seinen Körper anfangen kann. Er fühlt plötzlich, daß er, wenn er nur will, sich genau so, wie eben den Schultergürtel, den ganzen Körper erarbeiten kann. Sein Selbstbewußtsein wird erhöht." .....*

*"Soviel über unsere Arbeitsweise. Nun zu den Mitteln. Unsere Mittel sind: **Atmung, Entspannung, Spannung.**" .....*

*"Daß jede Bewegung die Atmung vermehren und vertiefen kann, können wir bei kleinen Kindern und Tieren beobachten. Bei dem erwachsenen Menschen jedoch, bei dem die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte nicht mehr von der Einheit des Bewußtseins dirigiert werden, ist der Zusammenhang zwischen Atmung und Bewegung gestört." .....*

*"Und wenn wir die erfolgreichen Menschen beobachten, können wir oft sehen, daß sie die wundervolle Beweglichkeit des Reagierens, des steten Wechsels von Aktivität und Passivität, haben. Sie haben den beweglichen Atem oder Atmung als Funktion. Leicht erreichbar ist das nicht." .....*

*"Wenn man sich schon bewußt ist, wie man diesen Zustand der Verkrampfung aufhebt, sich also loslassen kann, so ist man plötzlich der Situation gewachsen. Der Atem fließt freier, die geistige Verwirrung läßt nach, und man kann sich seiner Fähigkeiten wieder bedienen.*

*Es ist klar, daß wir nicht mit großen Bewegungen anfangen können, wenn schon die allerkleinsten Störungen des Zusammenhangs hervorrufen. Man muß sich mal beobachtet haben, um zu wissen, was man alles macht mit der Atmung, wenn man sich die Zähne putzt, Strümpfe anzieht oder ißt. So versuchen wir bei unsern Schülern erst einmal das Verständnis für diese Vorgänge zu wecken. Wir lassen irgendwelche Bewegungen machen mit dem Versuch, sie ohne Störung der Atmung auszuführen." .....*

*"Das ist es, was wir erfahren und erleben müssen: wie in dem Augenblick, in dem wir den Atem zur Folgsamkeit gebracht haben, wir das Gefühl des Lebens in uns bekommen. Aber noch mehr: diese Atemverkrampfung steht in inniger Beziehung zur falschen körperlichen Spannung. Niemals können wir zur körperlichen*

*Entspannung gelangen, wenn nicht zu gleicher Zeit die Atemtätigkeit von jeder Verkrampfung befreit ist." .....*

*"Das Anhalten des Atems in der Ausatmung ist die eine der üblichen Atemstörungen, eine zweite sehr häufige ist wie ein Gegenstück dazu, sie geschieht beim Einatmen, sie stellt sich dar als eine Art Luftanpumpung." .....*

*"Wenn man die Atmung zur Vollkommenheit führen will, muß man die **vier Phasen der Atmung** gut durchführen können: Einatmung, Ruhelage, Ausatmung, Ruhelage. Diese Ruhelagen und die bewußte Empfindung dieser sind von der größten Wichtigkeit. Die Pause oder die Ruhelage nach der Ausatmung darf nicht tot sein; niemals darf sie ein Anhalten der Atmung sein, sondern sie gleicht eher dem, was wir in der Musik als Pause empfinden, die lebendige Vorbereitung auf das Nächste. Es ist wunderbar zu fühlen, wie die Einatmung sich aus dieser lebendigen Pause löst." .....*

*"Wir brauchen für die Einatmung keine besondere Tätigkeit in Gang zu setzen." .....*

*"Lösungen oder Entspannungen sind also durchaus davon abhängig, daß wir imstande sind, eine lebendige Vorstellung davon in uns zu erzeugen und diese mittels geeigneter Übungen zu verwirklichen.*

***Entspannung** ist für uns ein Zustand der höchsten Reagierfähigkeit, eine Stille in uns, eine Bereitwilligkeit, auf jeden Reiz richtig zu antworten." .....*

*"Diese Entspannung suchen wir. Sie läßt sich am leichtesten erreichen durch Empfindung der Schwerkraft." .....*

*"Als Wesentliches muß man festhalten: alles Korrigieren von außen her hat wenig Wert. Es muß eins mit dem andern so durchdacht, durchfühlt, mit den tausendfachen Vorkommnissen im Leben untrennbar verbunden werden, daß es zum Wesen des Menschen wird, daß es jeden Augenblick instinktiv ausgeführt wird. Nicht das ist erworbener Besitz, was wir auf Kommando ausführen können, sondern dasjenige, was bei plötzlicher Veranlassung ohne Überlegung sofort geschieht."<sup>9</sup> .....*

### III.

Obwohl ich Elsa Gindler gedanklich sehr nahe zu stehen meine, weiß ich über sie persönlich eigentlich herzlich wenig. Mir ist zwar bekannt, daß Elsa Gindler's Arbeit in der Gestalttherapie und der Konzentrativen

---

<sup>9</sup> Elsa Gindler. Die Gymnastik des Berufsmenschen. In: Gymnastik. Jg. 1. Karlsruhe 1926.

Bewegungstherapie weiterwirkt und daß auch eine Reihe von Schülerinnen und Schülern ihre Arbeit fortgeführt haben. Über die Persönlichkeit "Elsa Gindler" scheint sich aber ein Schleier des Vergessens gebreitet zu haben.

Dies führt natürlich dazu, daß man gezwungen ist, aus dem Wenigen, was zu erfahren ist, sich ein Bild zu machen. Ich habe daher ein Gindler- Bild, das mir zwar viel gegeben hat, ob es aber zutrifft, das ist eine ganz andere Frage.

Ich setze mir ein Puzzle zusammen, wenn ich zum Beispiel in den Nachrichten der **Heinrich Jacoby /Elsa Gindler Stiftung**<sup>10</sup> lese:

***"Wie S. Ludwig erzählte, kam E. Hengstberg 1918 auf Empfehlung des Arztes Carl Ludwig Schleich zu E. Gindler."***

Als mögliche Brücke von Carl Ludwig Schleich zu Elsa Gindler fällt mir die Bewunderung ein, die Carl Ludwig Schleich dem Gründer des *Jesuitenordens*, Ignatius von Loyola<sup>11</sup> entgegenbrachte, dessen ***"Exercitia spiritualia militaria"*** er sogar zum Ausgangspunkt eines eigenen Therapieverfahrens machte.

Wer war Carl Ludwig Schleich<sup>12</sup> ? Er gehörte zu jenen selbständig denkenden Ärzten, die originelle Ideen in die Welt brachten, die auch heute noch gedacht werden sollten. Seine naturwissenschaftlich/philosophische Ansicht vom *Leben* bekommt zum Beispiel heute, im Zeitalter der Gefahren der Genmanipulation, besondere Aktualität.

Bevor ich seine Ansicht zu Ignatius von Loyola wiedergebe, möchte ich mit einigen Zitaten aus seinem Buch *"Die Weisheit der Freude"*<sup>13</sup> einen menschlichen Hintergrund schaffen. Er schrieb dort:

*"Eine durch nichts gehemmte Leichtigkeit seelischer Kontakte macht uns froh. Der leicht federnde Mechanismus in uns ist Behaglichkeit; nur wenn sich das Innere unempfinden, unbemerkt, von selbst reguliert, können wir heiter sein. " .....*

---

<sup>10</sup> Rundbrief der Heinrich Jacoby / Elsa Gindler Stiftung Nr. 1. Mai 1999. (verantwortlich Marianne Haag, Anschrift: c/o Dr. Hans-Peter Wüst, Schlüterstr. 41, 10707 Berlin)

<sup>11</sup> Ignatius von Loyola (1491-1556) gründete 1539 den katholischen Orden *"Societas Jesu"* (*"Gesellschaft Jesu"*)

<sup>12</sup> Carl Ludwig Schleich (1859-1922) war Chirurg. Er schrieb neben medizinischen Fachbüchern auch philosophische Essays.

<sup>13</sup> Carl Ludwig Schleich. *Die Weisheit der Freude*. Berlin 1921.

*"Ein Mensch ist so stark, wie er lustig sein kann. Man ist in dem Maße jung, als man empfänglich bleibt für die Freuden der Jugend. Ein vergnügter Greis ist eben nur ein alter Knabe." .....*

*"Die Kraft eines Volkes sollte man nach dem Maß seines Frohsinns messen. Wo Ernst ist, ist auch Sklaverei. Vertraue den Heiteren mehr als den Bedächtigen, sie sind lebensfähiger." .....*

*"Ein nicht fröhliches Kind ist unter allen Umständen ein krankes Kind." .....*

*"Der Ursprung der Musik ist das Lachen. Nicht die Arbeit schuf den Gesang, sondern Rhythmus und Odem der jubelnden Bejahung des Lebens erzeugte die Intervalle; Töne sind Nuancen von Jubeln." .....*

*"Der Traum ist ein guter Erzieher: er zeigt uns, wessen wir unter Umständen fähig sind. Er lehrt uns unsere Möglichkeiten." .....*

*"Verschlafe, wenn du Talent dazu hast, ruhig die volle Hälfte deines Lebens: du wirst die andere Hälfte doppelt gelebt haben." .....*

*"Ist die Frau weniger wert, als der Mann? Wer diese Frage beantwortet, muß auch sagen, ob Feuer mehr wert ist, als Wasser." .....*

*"Welch ein Stolz ist im Einsamen, sich selbst zu genügen, und welche Bescheidenheit, sich mit niemand vergleichen zu wollen!" .....*

*"Die Einsamkeit ist die Zuflucht der ganz Starken oder der ganz Schwachen." .....*

*"Wer sich mit sich allein langweilt, hat auch das Zeug, andere zu langweilen." .....*

*"Habe Mut zur Einsamkeit im Winter und du brauchst Sommers in kein Bad zu pilgern." .....*

*"Der Ausdruck der Gemütsbewegungen eines Kindes steckt in den Beinen. Bei Kindern sind die Beinchen Seelenorgane. Strampeln hat viele Nuancen (Freude, Trotz, Wut, Wohlbehagen), Hängenlassen der Beine (Kummer, Melancholie, Langeweile), gekreuzte Füßchen (Verlegenheit, Sehnsucht, philosophisches Nachdenken) usw. Man wird es glauben, sowie man darauf achtet." .....*

*"Es ist viel wichtiger, das Leben zu vertiefen, als es zu verlängern und auszudehnen." .....*

*"Gesundsein heißt: seinen eigenen Rhythmus dem des Weltganzen eingefügt zu empfinden.*

*Wer krank wird, ist in der Symphonie des Lebens aus dem Takt gekommen." .....*

*"Jung sein heißt **toujours en vedette** sein.*



*Diese geistige und körperliche Sprungbereitschaft ist wesentlich gebunden an die elastische Spannkraft unserer feinsten Blutgefäße. Es gibt Methoden, diese Gefäßmuskeln zu stählen. Es gibt mikroskopische Turnübungen; die Überdehnung dieser mikroskopischen Muskeln zu verhüten, das ist der Inhalt jeder Lehre zur Erhaltung des Lebens."*<sup>14</sup>

Ich habe diese Zitate vorangestellt, um mit dem Menschen Carl Ludwig Schleich bekannt zu machen. Dieser Hintergrund scheint mir notwendig, damit die von mir ausgewählten nun folgenden Zitate im menschlichen Kontext verstanden werden können. Carl Ludwig Schleich schrieb in seinem Buch *"Vom Schaltwerk der Gedanken"*<sup>15</sup> über Ignatius von Loyola:

*"Als der bildschöne und elegante Page und Leutnant Ingnaz von Loyola, der Liebling der Damen vom Königshofe Ferdinands des Katholischen (man raunte sogar von einer Herzensgunst der Königin) beim Pamplona durch eine Kanonenkugel, welche sein Bein traf, sich zum Krüppel geschossen sah, hatte er während eines vielmonatigen Krankenlagers genügend Muße, über Welt und Leben nachzudenken. ....*

*Während seiner Fiebernächte nun soll er eine Vision gehabt haben: die Himmelskönigin habe seinem Bett zur Rechten gestanden und zur Linken die Königin seines Herzens, und Welt und Himmel seien eine Zeitlang im Kampfe verharret um seine Seele. Als er erwachte, sei er entschlossen gewesen, der Welt zu entsagen und den Versuch zu machen, ob es nicht möglich sei, sein Inneres so schön und harmonisch zu gestalten, wie es einst sein Äußeres war, gewissermaßen zur Ehre der Mutter Gottes sich so von der Welt der Sünde zu reinigen, daß er als ein würdiger Diener der Himmlischen auf Erden wandeln und Gutes tun könne.*

*Es ist absolut sicher verbürgt, daß er darauf für sieben volle Jahre in eine Felswüste bei Montserrat zog und unter schwersten Kasteiungen und kümmerlichsten Lebensbedingungen sein inneres Ich zu ergründen suchte und unter dauernden Übungen des Geistes sich dem hohen Ziele einer Pilgerschaft zum heiligen Grabe und eines ausschließlichen asketischen Wandels anzupassen." ....*

Es geschah, daß Ignatius von Loyola

*"..durch Innenschau den wesentlichen Punkt erfaßt hat, auf den es bei jeder Erziehung allein ankommt: **die Überwindbarkeit der Affekte durch Übung, und zwar 'militärische Übungen des Geistes'**.*

<sup>14</sup> Carl Ludwig Schleich. Die Weisheit der Freude. Berlin 1921.

<sup>15</sup> Carl Ludwig Schleich. Vom Schaltwerk der Gedanken - Neue Einsichten und Betrachtungen über die Seele. Berlin 1921.

*Ja, so nannte der einstige Offizier der spanischen Armee sein fertig aus den Bergen zu Tal getragenes Werk: *Exercitia spiritualia militaria*, geistige, militärische Übungen.*

*Und ich spreche es ruhig aus, weil es meine tiefste Überzeugung ist, mit diesen Rezepten und Exerzitien in der Hand könnte man noch heute unsere gesamten Irrenhäuser reformieren und zumindest bei zwei Dritteln verhüten, daß die dort Verurteilten je die Schwelle der vergitterten Häuser, die zwar keine Gefängnisse, aber Käfige der Seelen sind, zu überschreiten brauchten.*

*Auf unseren protestantischen Gymnasien und Universitäten wird uns dieser Mann nicht richtig geschildert, und man macht ihn für die Fehler derer verantwortlich, welche den Verfall seiner Lehren eingeleitet haben, .....*

*Nach eingehenden Studien habe ich mich überzeugt: der Man hat sein Ziel, sich von allem irdischen Tand zu befreien, erreicht; er war rein, wenn auch fanatisch, aber gewiß kein Bösewicht, ...*

*Er hat das vollbracht mit fünf Jüngern, die er aus einer großen Schar von Zöglingen nach seinem Rezept zu Vollendern großer Pläne erzogen hatte. Er suchte sie in Spanien, in Paris, in Rom, oft verfolgt und vertrieben und war von einer solch gewaltigen Kraft der Persönlichkeit, daß er, dreimal vor ein Ketzergericht gestellt, es dreimal erreichte, daß der jedesmal präsidierende Papst sich unmittelbar nach seiner Verteidigungsrede in den heiligen Orden der Brüder Jesu aufnehmen ließ. ....*

*.....ich möchte nur den Kern herauschälen aus den psychologischen Erkenntnissen des Ignatius von Loyola, weil hier für mich eine Quelle segensreicher Handhaben zu stecken scheint und ein tiefer Einblick in den Mechanismus des menschlichen Geistes. **Es sind die Exercitia spiritualia militaria nämlich eine Art sicherer Unterweisung in der Kunst, seiner Affekte schrankenlos Herr zu werden**, eine Schulung zum Dichterwort: 'Sei stets dein Herr und nie dein Knecht, eine kaum versagende Anleitung zum Siege der Vernunft über die Triebe.*

*Was tat Loyola, wenn er Schüler suchte?*

*In einem dunklen Zimmer ließ er in unverdrossenem, schweren Geistesringen den Zögling irgendein besonders ergreifendes Bild, z.B. Christus am Kreuze, die Jungfrau Maria, auch wohl einmal Profanes, irgendein nacktes Weib, mit bewußtem Einschluß sexueller Dinge bis auf das Titelchen beschreiben und half ihm die feinsten Details durch Fragen, z.B. nach dem Aussehen der Schnittwunde Christi in der linken Brustseite, des sickernden Blutes usw. herausfinden und sich so fest einzuprägen, daß das Bild, ein Kelch, ein Blumenstrauß, ein Weib leibhaftig vor dem inneren Blick haften und reproduzierbar blieb.*

*Wer jemals, wie ich aus noch zu erörternden Gründen solche Übungen mit anderen und mit sich selbst angestellt hat, der weiß,*

welch eine enorme geistige Konzentration dazu gehört, vom Einfachsten zu dem Kompliziertesten fortschreitend zwingende Innenbilder in sich oder anderen zu erzeugen.

Manchem gelingt es nur mit unendlicher Mühe, selbst die einfachsten Bilder, wie einen Fetzen Papier, visionenhaft<sup>16</sup> deutlich vor die Seele treten zu lassen, anderen leichter. Die ersteren wurden von Loyola als ungeeignet nach vielen vergeblichen Versuchen abgelehnt. Doch das ist nicht die Hauptsache.

Ist solch eine Übung von Vorstellungsbildern beendet, sie dauert gewiß stundenlang, so kam der unerbittliche Befehl, in aller Strenge dem Schüler ins Ohr gedonnert: 'Wehe! Wenn du innerhalb der nächsten 24 Stunden auch nur ein einziges Mal dies eben beschworene Bild (bei dem oft Wollust und Gier bewußt eine Rolle spielten) in den Kreis deines Gesichtes treten läßt! Wehe! Wenn deine sündigen Gedanken auch nur mit einem Hauch die Vision berührt, sofort, sei's Tag oder Nacht, du meldest mir, daß du ungehorsam warst im Geiste!'

Kam dann ein Bekenner, so waren empfindliche Strafen, Kasteiungen, unaufhörliche Gebetsübungen die Folge, auch die Geißel mag geschwungen sein. Dann begannen diese Übungen von neuem. ....

Doch welch ein Mensch ging dann aus solcher gelungener Schulung hervor! Denn, und das ist das Wunderbare, Loyola wußte, wahrscheinlich aus siebenjähriger Selbstkasteiung, daß die Muskelübungen zur Abstellung der Vorstellungen indirekt die Spurenmechanismen der Affekte, der unterbewußten Triebe, der schwankenden Verlockungen der Sünde, der geheimen Aufträge, der Verschwiegenheiten, ja die des Selbsterhaltungstriebes zu stählernen Klammern einer grandiosen Willenskraft umbilden mußten. ....

Diese Angelegenheit hat aber durchaus nicht nur die Bedeutung einer psychologisch-historischen Analyse - aus diesem Grunde würde ich sie nicht so ausführlich besprochen haben - , sondern in ihr ist **ein bisher ganz übersehenes praktisch enorm wichtiges Heilverfahren verborgen.**"<sup>17</sup>

#### IV.

---

<sup>16</sup> Anmerkung von Carl Ludwig Schleich: "Visionen, Halluzinationen, zweites Gesicht, Träume sind sämtlich Funktionen der Phantasie. Loyola ließ also die Stromumkehr vom Zentrum zur Peripherie, gleichsam das Klavier von den Saiten zu den Tasten bis zur Virtuosität üben, d.h. also den Neurogliamuskel der Einschaltung, um nachher die Ausschaltung der Affekte in die Hand zu bekommen.

<sup>17</sup> Carl Ludwig Schleich. Vom Schaltwerk der Gedanken - Neue Einsichten und Betrachtungen über die Seele. Berlin 1921.

Wie wir gesehen haben, geht es in diesem Ansatz weder darum, *falsche Gewohnheiten* des Tuns oder des Denkens direkt zu bekämpfen, um sie etwa zu unterbinden, noch darum, sie abzureagieren, damit "*Dampf abgelassen*" wird. Ziel der Methode ist vielmehr, sich ihnen **achtsam** zuzuwenden.

Man sollte die *Fehler* vorerst *akzeptieren*, sie durch **achtsames Unterscheiden** genau kennenlernen, damit man sie selbst **willkürlich produzieren** kann. Diese *selbstgemachten* Fehler überkommen einen dann **beim Üben** nicht mehr, sondern sind dort willkürlich hergestellt. Das beherrschte Produzieren von Fehlern ist die Grundlage für ihr beherrschtes **Unterlassen** wodurch ein energievergeudendes **Unterbinden** hinfällig wird.

Dieser Gedanke steckt auch in meinen Ratschlägen zum *Inneren Sprechen* beim Skilauf. Ich schrieb im "*Budo-Ski*":

*"Es lohnt, sich darum zu bemühen, das zu entdecken, was man tatsächlich oft vollkommen unangebracht denkt. Es ist erschreckend zu bemerken, wie wenig man normalerweise Herr seines Denkens ist und welch ein wirrer Sprachsalat im Kopf herumkreist und das Handeln beeinträchtigt. Dieser Wirrwarr wird nicht weniger und nicht unwirksamer, wenn man ihn ignoriert oder verdrängt.*

*Im Budo geht es daher darum, diesen Wirrwarr zu bemerken, bewußt zu verstärken und dann zu beherrschen.*

*Man muß das innere Sprechen, wenn man sich zu dessen Bemerken vorgearbeitet hat oder es zufällig bemerkt, akzeptierend verstärken und darf es nicht bewertend zu unterdrücken suchen. Dies ist ganz wichtig!*

*Wenn man eitle Gedanken bemerkt, dann muß man sie bewußt verstärken, sie akzeptieren und darf sie nicht zensurieren! Dies ist der wichtigste erste Schritt!*

*Nicht weglaufen von den 'Kobolden', wie wir spaßhalber diese eigenmächtigen Gedanken nennen wollen, oder sie zu verscheuchen suchen. Man muß sie frei lassen und muß akzeptieren, daß man ja es selbst ist, der sich dies alles **noch** sagt.*

*Damit klar wird, was dies ist, muß man es bejahend verstärken, damit blank, unentschuldig und nicht mehr bagatellisierbar, klar vor einem steht: Das bin ich!*

*Nun kann man erst beginnen, es zu beherrschen.*

*Das gleiche gilt von den Bewegungsgewohnheiten. Auch hier gilt es, sie zu bemerken, sie dann zu verstärken und sichtbar zu machen.*

*Wenn ich sie zusätzlich noch benenne, so hilft mir dies.*

*Bemerkten-Benennen-Verstärken-Variieren-Beherrschen!*

*Nimm Deine Gewohnheiten (Kobolde), gib ihnen einen Namen, heiz ihr Toben an und betrachte sie als Dein*

*wirkendes Selbst; laß sie variierend Tanzen, schmeiß sie weg, dann hast Du sie jederzeit zur Verfügung!"<sup>18</sup>*

Besondere Bedeutung kommt in meinem Ansatz, der weniger dem *Selbstwahrnehmen*, sondern mehr dem achtsamen *Tun* zugewandt ist, dem **Variieren** zu.

Auf der Suche nach Variationsmöglichkeiten werden in der *Form* des Bewegens immer mehr *Variablen* entdeckt und deren "**Spielräume**" tätig genutzt. Die *Form* wird dadurch einerseits immer *deutlicher*, andererseits wird in ihr, über das Entdecken von immer mehr *Variablen*, immer mehr **Freiheit** bloßgelegt.

## V.

In diesem *geistesgegenwärtigen* Tun löst sich das *Selbst* immer mehr von dem, was man anfangs rein äußerlich für sein *Wesen* erachtet hat und zu Beginn des Übens sogar als "*Ich*" methodisch zu **akzeptieren** hatte.

Über das anfängliche ernste *Akzeptieren* dessen, was ich zum Beispiel als schlechte Gewohnheit ja gar nicht bin, lerne ich diese nicht nur (über das achtsame Zuwenden) beherrschen, sondern ich *löse* mich auch ab, ich werde "**gelassen**" ('gleichmütig').

Wie ging Buddha vor?

*"Wie aber übt man, ihr Mönche, Einsicht (Achtsamkeit) in den Körper, wie pflegt man sie, auf daß sie hohen Lohn verleihe und Förderung? Da begibt sich, ihr Mönche, der Mönch ins Innere des Waldes oder unter einen großen Baum oder in eine leere Klause, setzt sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und pflegt Einsicht (Achtsamkeit). Bedächtig atmet er ein, bedächtig atmet er aus. Atmet er tief ein, so weiß er 'Ich atme tief ein', atmet er tief aus, so weiß er 'Ich atme tief aus'; atmet er kurz ein, so weiß er 'Ich atme kurz ein', atmet er kurz aus, so weiß er 'Ich atme kurz aus'. 'Den ganzen Körper empfindend will ich einatmen', 'Den ganzen Körper empfindend will ich ausatmen', so übt er sich. 'Diese Körperverbindung besänftigend will ich einatmen', 'Diese Körperverbindung besänftigend will ich ausatmen', so übt er sich. Während er also so ernsten Sinnes, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen dahin; und weil sie dahingeschwunden, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich,*

---

<sup>18</sup> Horst Tiwald. Budo-Ski-Psychotraining im Anfängerskillauf. Band 5 der Reihe: Budo und transkulturelle Bewegungsforschung. Ahrensburg 1984. S. 76f.

*wird einig und stark. Eben das ist, ihr Mönche, Einsicht (Achtsamkeit) in den Körper, wie sie der Mönch übt.*

*Weiter sodann, ihr Mönche: der Mönch weiß, wenn er geht 'Ich gehe', weiß wenn er steht 'Ich stehe', weiß wenn er sitzt 'Ich sitze', weiß wenn er liegt 'Ich liege', er weiß wenn er sich in dieser oder jener Stellung befindet, daß es diese oder jene Stellung ist.' .....*

*"Ebenso nun auch, ihr Mönche, hat irgend einer da Einsicht (Achtsamkeit) in den Körper geübt und gepflegt: auf was für ein durch Erkenntnis erwirkbares Ding der sein Herz (Geist) nur hinlenkt, um es durch Erkenntnis zu erwirken, eben da und da wird ihm Erwirkung zuteil, je und je nach der Wirkensart. ...."*

*"Ist Einsicht (Achtsamkeit), ihr Mönche, in den Körper genommen, geübt, gepflegt, ausgeführt, ausgebildet, angewendet, durchgeprüft, durchaus entrichtet worden, mag man da zehn förderliche Eigenschaften an sich erfahren.*

*Über Unmut hat man Gewalt, nicht läßt man sich von Unmut bewältigen, aufgestiegenen Unmut überwindet, übersteht man."<sup>19</sup>*

Ich möchte nun ein grobes Beispiel geben, um den Unterschied zwischen unserem abendländischen Bemühen um "Ganzheit", die zum Beispiel die *Gestaltpsychologie* in den Griff zu bekommen sucht, und dem *buddhistischen* Anliegen zu verdeutlichen.

In der abendländischen Philosophie/Psychologie versuchte man, insbesondere in der Nachfolge von Kant, der Frage nachzugehen, wie das sinnlich vermittelte "*Datenmaterial*" im *Bewußtsein* zu einem **Ganzen** zusammengefaßt wird und dadurch **Gestalt** bekommt: wie also unsere subjektive "**Einbildungskraft**" die Erscheinung des sinnlich vermittelten *Gegenstandes* als **Schema**, d.h. als **Gestalt konstruiert**. Wir treffen hier auf die berühmte *Ganzheit* der **Erscheinung**, die "*mehr als die Summe ihrer Teile*" ist.

Wenn man sich im *buddhistischen* Üben *achtsam* einem Objekt zuwendet, dann entsteht letztlich auch ein "*geistiges Bild*" des Objektes, das als "*Gestalt*" **ganz** ist. Dies ist in diesem Bemühen aber Nebensache!

---

<sup>19</sup> aus: Die Reden Gotamo Buddhos. Mittlere Sammlung. Majjhimanikayo des Pali-Kanons. Zum ersten Mal übersetzt von Karl Eugen Neumann. München 1922. (Rede: *Einsicht in den Körper*. Dritter Band. S. 245 ff.) Die in Klammer gesetzten Wörter geben die Übersetzung von Nyanaponika wieder. vgl.: Nyanaponika. Geistestraining durch Achtsamkeit. Konstanz 1970. und Anagarika Govinda (Ernst Lothar Hoffmann). Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma. Wiesbaden o. J. (1961?).

Nicht die *Ganzheit* und *Gestalt* des sinnlich vermittelten und im *Bewußtsein* erscheinenden **Objektes** ist das Thema, sondern die *Ganzheit* und *Gestalt* des aktuellen **Bewußtseins** selbst.

Dies gilt für die *Sammlung* (*samadhi*). In der *Vertiefung* (*Versenkung*, *jhana*) geht es aber letztlich um die Frage, wie sich diese **offene** und **unbegrenzte** *Ganzheit* als **Bewußtheit**<sup>20</sup> von der *Gestalt* des **Bewußtseins** löst.

Das *Bewußtsein* wird mit Hilfe des achtsamen Zuwendens zu einem Objekt, etwa zu einem **Kasina**<sup>21</sup> oder auch zum eigenen Körper, selbst **gesammelt**, zur *Ganzheit* gestaltet. Das **Bewußtsein** wird dadurch zur **"Eingipfeligkeit"** zugespitzt und **in sich** entfaltet.

Dies erfolgt eben entsprechend den *achtsamen* Differenzierungen, die am Objekt aktiv wahr- bzw. vorgenommen werden.

**"Samadhi"** bedeutet wörtlich *"Fest-zusammen-gefügtsein"* also **Sammlung**, **Konzentration** im Sinne des Gerichtetseins des Geistes auf ein Objekt. *"Samadhi"* meint die **"Einspitzigkeit des Geistes"** (*citt`ekaggata*).

Der Weg (*Pfad*) des Buddhismus ist mehrstufig und beginnt bei ganz einfachen Übungen. In den ersten Stufen wird in der **Sammlung** (*samadhi*)

---

<sup>20</sup> *"Bewußtheit"* wird hier mit *"Leere"* (*Formlosigkeit*) zusammengedacht, die einem Spiegel gleich die *"Möglichkeit des Wissens"* darstellt: dies im Unterschied zum *"Bewußtsein"* als *"Wirklichkeit des Wissens"* und der *"Willkür"* als das *"selbstbestimmte Umsetzen des Wissens"*.

Vgl. mein Projektpapier Nr. 3: *Bewußtsein, Willkür und Bewußtheit im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'*. 03. 12. 1998. sowie Horst Tiwald. *Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

<sup>21</sup> *"Kasina, vielleicht verwandt mit skr. Krtsna 'all, vollständig, gesamt', ist der Name für ein rein äußerliches Verfahren, die Sammlung und die Vertiefung zu erreichen. Es besteht darin, daß man seine volle ungeteilte Aufmerksamkeit auf einen sichtbaren Gegenstand konzentriert (parikamma-nimitta, 'Vorbereitendes Bild'), etwa auf eine bunte Scheibe, einen Fleck Erde, einen Teich u. dgl., bis man schließlich einen geistigen Reflex sowohl bei offenen wie geschlossenen Augen wahrnimmt, das sog. 'Aufgefaßte Bild' (uggaha-nimitta). Indem man nun fortfährt, seine konzentrierte Achtsamkeit darauf zu richten, entsteht das klare, unbewegliche 'Gegenbild' (patibhaga-nimitta), und damit ist die 'Angrenzende Sammlung' (upacara-samadhi) erreicht. Indem man aber seine volle Aufmerksamkeit noch immer auf das Objekt gerichtet hält, erreicht man schließlich einen Zustand, wo alle Sinnentätigkeit ausgeschaltet ist, wo es kein Sehen und Hören, kein körperlichen Eindrücke mehr gibt, nämlich den Zustand*

vorangeschritten, um dann die Stufen der **Vertiefung** bzw. *Versenkung* (*jhana*) zu erreichen.

Bei der *Sammlung* geht es vom Anfang an um die *Ganzheit* des **Bewußtseins**, bei der *Vertiefung* dagegen um das **Lösen** vom Bewußtsein.

Bei der *Sammlung* (*samadhi*) entsteht, wie in der Fußnote zum Wort "*Kasina*" dargestellt, das sog. **"Geistige Bild"** (*nimitta*)

*"Das zuerst auftretende noch unruhige, unklare Bild nennt man das 'Aufgefaßte Bild' (uggaha-nimitta), das später auftretende, ganz klare und unerschütterliche Bild aber 'Gegenbild' (patibhaga-nimitta). Mit letzterem ist die Stufe der 'Angrenzenden Sammlung' (upacara-samadhi) erreicht. Das zu Beginn der Konzentration wahrgenommene Objekt bezeichnet man als 'Vorbereitungsbild' (parikamma-nimitta)."*<sup>22</sup>

In dem **Visuddhi-Magga**<sup>23</sup> heißt es:

*"Die Bezeichnung 'Ausgedehnte' (pathavi) jedoch ist ein allbekannter Name, daher möge man, seiner weiteren Verbreitung wegen, mit den Worten: 'Ausgedehnte! Ausgedehnte!' die Übung entfalten. Bisweilen mit geschlossenen, bisweilen mit offenen Augen möge man seinen Geist auf das Objekt heften. Solange bis das 'Aufgefaßte Bild' (uggaha-nimitta) nicht aufsteigt, möge man sich auf diese Weise hundert oder tausend Mal oder noch öfters üben. Sobald aber während solcher Übung und während man mit geschlossenen Augen sich auf das Objekt konzentriert, einem dasselbe genau so deutlich erscheint wie mit offenen Augen, so gilt das 'aufgefaßte Bild' als aufgestiegen." (148f)*

*"Bei solchem Vorgehen sterben in einem der Reihe nach die geistigen Hemmungen ab, die geistigen Unreinheiten schwinden, der Geist festigt sich in der 'Angrenzenden Sammlung' (upacara-samadhi), und das 'Gegenbild' (patibhaga-nimitta) kommt zum entstehen.*

*Der Unterschied nun zwischen diesem und jenem früheren 'Aufgefaßten Bilde' (uggaha-nimitta) ist da folgender: bei dem 'Aufgefaßten Bilde' zeigen sich noch Unvollkommenheiten der Kasinascheibe, das Gegenbild dagegen ist wie eine aus dem*

---

*der 'ersten Vertiefung' (jhana)."* Nyanatiloka. Buddhistisches Wörterbuch. Konstanz 1989.

<sup>22</sup> Nyanatiloka. Buddhistisches Wörterbuch. Konstanz 1989.

<sup>23</sup> Nyanatiloka (Übers.). Visuddhi-Magga oder Der Weg zur Reinheit. Die größte und Älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Zum ersten Male aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka. Konstanz 1989.



Futteral herausgenommene runde Spiegelscheibe, oder wie rein polierte Perlmutter, oder wie die zwischen den Wolken hervorgetretene Mondscheibe, oder wie ein vor einer Gewitterwolke befindlicher Kranich; und durch Durchbrechung des 'Aufgefaßten Bildes' gleichsam hervorgegangen zeigt es sich hundert und tausend Mal klarer als jenes. Und dieses Gegenbild hat weder Farbe noch Gestalt; denn wäre es so beschaffen, so wäre es dem Sehbewußtsein zugänglich, grobstofflich, berührbar und mit den drei Merkmalen<sup>24</sup> behaftet. Dem ist aber nicht so, denn es ist bloß ein in dem Sammlungbesitzenden anwesendes, geistig gezeugtes Bild. Von seinem Erscheinen ab aber sind in dem Mönche die geistigen Hemmungen abgestorben, die geistigen Unreinheiten geschwunden, und der Geist ist in der 'Angrenzenden Sammlung' gefestigt.

Zweierlei Sammlung nämlich gibt es: die '**Angrenzende** Sammlung' (upacara samadhi) und die '**Volle** Sammlung' (appana samadhi), und in zweierlei Weise sammelt sich der Geist: auf der 'Angrenzenden Stufe' und auf der 'Erreichungsstufe'. Auf der 'Angrenzenden Stufe' nun ist der Geist gesammelt infolge der Überkommung der geistigen Hemmungen (nivarana), auf der Erreichungsstufe aber infolge des Auftretens der [Vertiefungs]Glieder (Gedankenerfassung, Diskursives Denken, Verzückung, Glücksgefühl, Sammlung)". (149f)

"In dem Ausdruck nun: '**Er hat die im Erdkasina bestehende erste Vertiefung (jhana) erreicht**' sagt man '**erste**' aufgrund der Aufzählung, und auch weil diese Vertiefung zuerst aufgestiegen ist. '**jhana**' gilt als das 'Nachsinnen' über die Vorstellung, oder als das 'Ausbrennen' (**jhapana**) der entgegenstrebenden Dinge.

Die Erdscheibe wird 'Erdkasina' (Erd-Allheit) genannt wegen ihrer Vollständigkeit.

Auch das in Abhängigkeit davon erlangte 'Geistige Bild' (**nimitta**) gilt als Erdkasina, ebenso auch die während des 'Geistigen Bildes' erlangte Vertiefung. ....

Hat aber der Übungsbeflissene in solcher Weise diese Vertiefung erreicht, so hat er genau wie ein aufs Haar treffender Bogenschütze oder ein Koch alle Einzelheiten genau festzustellen.

Gesetzt, ein wohlerprobter Bogenschütze übt sich im Schießen auf ein Haar; sobald er nun das Haar trifft, stellt er genau alle Einzelheiten fest, betreffs des Aufsetzens der Füße, des Anfassens von Bogen, Sehne und Pfeil: 'Indem ich mich in solcher Stellung befand, so die Bogenstange, so die Sehne, so den Pfeil anfaßte, habe ich das Haar getroffen.'

Und indem er von da ab stets jene Einzelheiten genau so befolgt, trifft er das Haar ohne Fehl.

<sup>24</sup> Die drei Merkmale des Daseins (Daseinsmerkmale, *Ti-lakkhana*) sind: Vergänglichkeit (*anicca*), Elend, bzw. Leiden (Leidunterworfenheit, *dukkha*) und Unpersönlichkeit (Nicht-Ich, *anatta*)

*Genau so auch hat der Übungsbeflissene alle Einzelheiten, wie günstige Speise usw., genau festzustellen: 'Indem ich solche Speise verzehrt und mit solchen Menschen Umgang pflegte, habe ich, in solcher Wohnstätte, in solcher Körperstellung, zu solcher Zeit, diese Vertiefung erreicht.'*

*Auf diese Weise nämlich wird, selbst wenn jene Vertiefung verlorengegangen ist, er bei Befolgung jener Einzelheiten wieder imstande sein, von neuem die Vertiefung zu erwecken; oder, während er sich mit der ihm noch nicht ganz vertrauten Vertiefung vertraut macht, wird er imstande sein, immer wieder von neuem die Volle Sammlung zu erreichen." (177)*

*"Der Erhabene sagt in Satipatthana-Samyutta No. 5 : ' ..... Ebenso auch, ihr Mönche, verweilt da ein weiser, erfahrener, geschickter Mönch in Betrachtung des Körpers (kaya), in Betrachtung der Gefühle (vedana), in Betrachtung des Geistes (citta), in Betrachtung der Daseinserscheinungen (Geistesobjekte, dhamma), eifrig klar bewußt, achtsam, nach Vermeidung weltlichen Begehrens und Kummers.*

*Während er aber in Betrachtung der Daseinserscheinungen verweilt, sammelt sich sein Geist, die Unreinheiten schwinden, und er faßt jenes Vorstellungsbild auf. Und jener weise, erfahrene, geschickte Mönch, ihr Mönche, erlangt sichtbares Wohlsein, ebenso wie Geistesklarheit. Und warum? Weil, ihr Mönche, eben jener weise, erfahrene, geschickte Mönch das Vorstellungsbild seines eigenen Geistes festhält.'*

*Dem Mönch aber, der durch Auffassung des Vorstellungsbildes von neuem wieder jene Merkmale hervorruft, gelingt noch eben gerade die volle Sammlung, aber nicht auf lange Dauer. Denn lange Dauer ist bedingt durch völliges Geläutertsein von den die Sammlung hemmenden Erscheinungen."(178)*

*"Die Achtsamkeit (sati) aber soll überall stark sein; denn die Achtsamkeit bewahrt den Geist davor, daß er infolge der zur Aufregung neigenden Fähigkeiten, wie Vertrauen, Willenskraft und Einsicht (Wissen), in Aufregung verfällt; und davor, daß er infolge der zur Trägheit neigenden Sammlung in Trägheit verfällt. Daher ist Achtsamkeit überall erwünscht, gleichwie die Würze des Salzes in allen Zuspeisen, oder wie der alle Geschäfte versehende Minister in sämtlichen fürstlichen Angelegenheiten erwünscht ist.*

*Daher heißt es (Maha-Atthakatha): 'Die Achtsamkeit aber wurde vom Erhabenen als allerwünscht (sabbatthika) bezeichnet. Und warum? Weil eben der Geist die Achtsamkeit zur Zuflucht hat, und die Achtsamkeit sein Wächter und Aufwärter ist, und es ohne Achtsamkeit keine Anspannung und Bezähmung des Geistes gibt.' (154 f)*

"In dem Ausdruck '**achtsam und klarbewußt**' (sato ca sampajano) nun bedeutet 'achtsam', daß man einer Sache gedenkt [sich erinnert]; und 'klarbewußt', daß man etwas klar weiß.

Mit Beziehung auf eine Person [**er**] wird [hier] von 'Achtsamkeit' (**sati**) und 'Bewußtseinsklarheit' (**sampajanna**) gesprochen. Dabei besteht das Merkmal der Achtsamkeit im Gedenken (Sicherinnern), ihr Wesen im Nichtvergessen, ihre Äußerung im Beschützen.

Das Merkmal der Bewußtseinsklarheit aber besteht im Unbetörtsein, ihr Wesen im Untersuchen, ihre Äußerung im Ergründen.

Obgleich da diese Achtsamkeit und Bewußtseinsklarheit auch in den früheren Vertiefungen besteht, - denn ohne Achtsamkeit und Bewußtseinsklarheit gelingt einem nicht einmal die bloße 'Angrenzende Sammlung', geschweige denn die 'Volle Sammlung' - so ist doch infolge des grobgearteten Zustandes jener Vertiefungen der Gang des Bewußtseins, gleichwie eines Menschen Gang auf dem Erdboden, angenehm; unklar darin aber ist die Funktion der Achtsamkeit und Bewußtseinsklarheit." (191)

"Die 40 Übungsobjekte (kamma-tthana)

'Hinsichtlich ihrer Aufzählung': -

dies wird hier gesagt mit Beziehung auf die 40 Übungsobjekte. Hier nun gelten als die 40 Übungsobjekte: 10 Kasinas, 10 Ekelobjekte, 10 Betrachtungen, 4 Göttliche Verweilungszustände, 4 Unkörperliche Gebiete, 1 Vorstellung und 1 Analyse. ....

'Hinsichtlich ihrer Erzeugung von Angrenzender oder Voller Sammlung':

Unter diesen Übungsobjekten führen zehn zu 'Angrenzender Sammlung' (upacara-samadhi), nämlich mit Ausnahme von der Betrachtung über den Körper und Ein- und Ausatmung, führen alle die übrigen 8 Betrachtungen zur 'Angrenzenden Sammlung; ferner die Vorstellung des Ekels hinsichtlich der Nahrung und die Analyse der 4 Elemente. Die übrigen Übungsobjekte führen zu 'Voller Sammlung' (appana-samadhi).

Das also gilt hinsichtlich ihrer Erzeugung von Angrenzender und Voller Sammlung." (132 f)<sup>25</sup>

Wie wir hier sehen können, nehmen die "**Betrachtung über den Körper**" und "**Ein- und Ausatmung**" eine Sonderstellung ein.

Da diese Konzentrationsobjekte **für uns** nicht nur *sinnlich* oder *geistig*<sup>26</sup> vermittelt **erscheinen**, sondern **für uns** auch eine

<sup>25</sup> Nyanatiloka (Übers.). Visuddhi-Magga oder Der Weg zur Reinheit. Die größte und Älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Zum ersten Male aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka. Konstanz 1989.

**unmittelbare Daseinswirklichkeit** darstellen, können wir mit ihrer

<sup>26</sup> die Lehre Buddhas vertritt eine *konzeptualistische* bzw. *konstruktivistische* Ansicht des *Bewußtseins*:

Das *Bewußtsein* *konstruiert* sich entsprechend den einströmenden Anlässen. Hier werden 6 "*Einfallspforten*" aufgezählt. 5 äußerliche "*Sinnestore*" und ein inneres, das oft mit "*Herz*", "*Gemüt*" oder "*Geist*" übersetzt wird.

Die Ansicht, daß Buddha meinte, der *Geist* sei ein "*Sinn*" in unserem westlichen Sinne, ist irreführend.

Mit "*Geist*" meinte er jene Pforte des *Bewußtsein*, durch die das bereits vor der aktuellen äußeren Erfahrung in uns Wirkende (bzw. das von früher her in uns Fortwirkende) ins *aktuelle Bewußtsein* einfällt und sich an der *Konstruktion* des *aktuellen Bewußtseins* sowie der *Erscheinungen* im *Bewußtsein* beteiligt.

Mit Kant gesprochen wäre dieser "*Geist*" das bereits vor jeder *äußeren Erfahrung* ("*apriori*") im Menschen Wirkende. Er wäre das im *Bewußtsein* *überhaupt* bereits *vorliegende*, das im *Erkenntnisakt* von innen her in das *aktuelle Bewußtsein* eintritt. Dieses *Geistige* würde im aktuellen Erkenntnisprozeß in das *aktuelle Bewußtsein* "*transzendental*", d.h. von innen her "*überschreitend*", *einfallen*, und wesentlich zur *Konstruktion* der *Erscheinung* beitragen.

Buddha zählte den Geist nicht zu den sog. *Sinnen*, sondern zu den Einflüssen auf das *aktuelle Bewußtsein*! Die moderne *konstruktivistische* Sicht ist also keineswegs neu.

Im Dhammapadam heißt es gleich zu Beginn:

*"Vom Herz (Geist) gehn die Dinge aus, sind herzgeboren (geistgeboren), herzgeführt (geistgeführt) ..."* (aus: Der Wahrheitspfad - Dhammapadam. Ein Buddhistisches Denkmal. Aus dem Pali übersetzt von Karl Eugen Neumann. München 1921.

Die in Klammer gesetzten Wörter geben die Übersetzung von Nyanaponika wieder. vgl. Nyanaponika. Geistestraining durch Achtsamkeit. Stambach 1998. S. 14.

Im Visuddhi-Magga heißt es weiter: *"'Im Innern Dickicht, außen Dickicht' aber wird gesagt, weil eben jenes Begehren sowohl hinsichtlich des eigenen als auch des fremden Besitzes, des eigenen und fremden Daseins, wie der eigenen und äußeren Grundlagen aufsteigt."* (aus: Visuddhi-Magga oder Der Weg zur Reinheit. Die größte und Älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Zum ersten Male aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka. Konstanz 1989.)

Dazu die Anmerkung: *"Als die 6 Grundlagen gelten die 5 physischen Sinnenorgane und als 6te die Geistgrundlage, d. i. das Bewußtsein; als die 6 äußeren Grundlagen aber die 5 Sinnenobjekte und als 6te das Geistobjekt."*

*"Der 'Geist' (mano) ist das, was denkt (munati), das 'Geistobjekt' (dhamma, wörtl. Träger) das, was das eigene Merkmal in sich trägt."* (S. 558)

Wenn ich im Zusammenhang mit dem "*Internen Modell der Welt*", das der Mensch in sich aufbaut, von einer "*Symbolischen Form*" spreche, dann meine ich ein "*Geistobjekt*" (*Dhamma*), das als "*symbolische Form*" geistiger "*Träger*" einer *Qualität* ist, also etwas ist, "*was das eigene Merkmal in sich trägt*".

Hilfe nicht nur die **'Angrenzende Sammlung'**, sondern auch die **'Volle Sammlung'** erreichen und beginnen, die *"Bewußtheit"* vom *'Bewußtsein'* zu lösen und **unabhängig** zu machen, d.h. das *"Einhalten"*<sup>27</sup> und *"Anhangen"* (*Anhaften, Upadana*) zu überwinden.

Der **"Achtsamkeit"** kommt in diesem WEG zentrale Bedeutung zu.

*"Der Erhabene sprach also:*

*"Der gerade (einzige) Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung (Überwindung) des Schmerzes und Jammers (Kummer und Klage), zur Zerstörung des Leidens (Schwinden des Schmerz) und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten (der rechten Methode), zur Verwirklichung der Erlöschung (des Nibbana) führt, das sind die vier Pfeiler (Grundlagen) der Einsicht (Achtsamkeit). Welche vier?"*

*Da wacht (weilt), ihr Mönche, der Mönch beim Körper über den Körper (in Betrachtung des Körpers), unermüdlich (eifrig), klaren Sinnes (wissensklar), einsichtig (achtsam), nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns (von Begierde und Trübsal);*

*wacht (weilt er) bei den Gefühlen über die Gefühle (in Betrachtung der Gefühle), unermüdlich (eifrig), klaren Sinnes (wissensklar), einsichtig (achtsam), nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns (von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt);*

*wacht (weilt er) beim Gemüte über das Gemüt (beim Geist in Betrachtung des Geistes), unermüdlich (eifrig), klaren Sinnes (wissensklar), einsichtig (achtsam), nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns (von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt);*

*wacht bei den Erscheinungen über die Erscheinungen (weilt er bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte), unermüdlich (eifrig), klaren Sinnes (wissensklar), einsichtig (achtsam), nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns (von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt)."*<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Horst Tiwald. Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische in Grundlegung der Sportwissenschaft. Hamburg 2000: b&d Verlag.

<sup>28</sup> aus: Die Reden Gotamo Buddhos. Längere Sammlung. Dighanikayo des Pali-Kanons übersetzt von Karl Eugen Neumann. München 1927. (22. Rede: *Die Pfeiler der Einsicht*. Zweiter Band. S. 422 f.) Die in Klammer gesetzten Wörter geben die Übersetzung von Nyanaponika wieder. vgl. Nyanaponika. Geistestraining durch Achtsamkeit. Stammbach 1998 (S. 169 *Die größere Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit*)