

Das rätselhafte Ich

Ein Gespräch mit dem Philosophen Thomas Metzinger über die Schwierigkeit, uns selbst zu erkennen, und die Frage, ob es eine Seele gibt.

VON Stefan Klein | 08. September 2011 - 08:00 Uhr

© Miss X/photocase.com



Eine junge Frau

Wie komme ich zu meinem Blick auf die Welt? Und was bleibt einmal von mir, wenn ich sterbe? Um solche Fragen ringen Philosophen seit Jahrtausenden, doch neuerdings leisten Hirnforscher ihnen Gesellschaft. Sie wollen sich einen neuen Zugang zu den alten Rätseln verschaffen, indem sie die Welt unter der Schädeldecke vermessen.

Thomas Metzinger ist auf beiden Gebieten zu Hause. Als Philosoph sucht er die Phänomene des Ichs und des Bewusstseins zu ergründen. Doch ebenso handeln seine Arbeiten von zufälligen Signalen im oberen Hirnstamm, denen wir unsere Träume verdanken, von der Entstehung des Körperempfindens, von Spiegelneuronen, die für das Mitgefühl verantwortlich sind. Metzinger gilt als einer der Pioniere der Neurophilosophie, die das traditionelle Nachdenken über den Menschen mit den Erkenntnissen der Hirnforschung verbinden möchten. Als solcher zählt er zu den wenigen deutschen Philosophen, die man auch international wahrnimmt; er hält Vorträge in der Wissenschaftsakademie in New York genauso wie beim Vatikan.

THOMAS METZINGER

geboren 1958, ist Professor für Philosophie an der Universität Mainz. Er beschäftigt sich mit Fragen der Ethik und des Bewusstseins. In dem Buch *Der Ego-Tunnel* (2009) erklärt er seine These, das Ich sei nur eine Illusion.

Metzinger, der im Hunsrück lebt, arbeitet an der Mainzer Universität. Er führt mich in eine Dönerbude auf dem Campus, aber die bereitstehenden Fleischberge rührt mein Gastgeber nicht an. Er sei Vegetarier seit dem 18. Lebensjahr, trinke auch keinen Alkohol. Neben seiner Spezialität, der Philosophie des Geistes, beschäftigt er sich mit Ethik, interessiert sich aber ebenso für Klarträume, bei denen der Mensch sich bewusst ist, dass er träumt, und für Meditation.

ZEITmagazin: Professor Metzinger, Sie haben etwas erlebt, worum ich Sie beneide: Sie haben von außerkörperlichen Erfahrungen berichtet.

Thomas Metzinger: Das war Anfang der achtziger Jahre. Ich lebte damals in einer einsamen Mühle bei Limburg und schrieb an meiner Doktorarbeit. Eines Nachts etwa, als ich im Bett lag, meinte ich aus meinem Körper herauszuschweben. Ich begann sofort mit diesem Zustand zu experimentieren. Ich wanderte ein wenig im Zimmer herum, ging zum offenen Fenster und ließ meine Hände über den Fensterrahmen gleiten. Dann sprang ich durch das Fenster, fiel aber nicht hinunter, sondern begann, aufwärts zu schweben. Etwas später, zurück im Schlafzimmer, beschloss ich, zum Haus eines Freundes im 85 Kilometer entfernten Frankfurt zu fliegen und mich dort ein wenig umzusehen. Sofort wurde ich mit großer Geschwindigkeit vorwärts gerissen, durch die Schlafzimmerwand hindurch, und verlor das Bewusstsein. Als ich zu mir kam, hatte ich mich schon wieder in den physischen Körper eingeklinkt. Ich hatte solche Erlebnisse vielleicht sechs oder sieben Mal.

ZEITmagazin: Und sie kamen Ihnen real vor?

Metzinger: So wirklich, wie Sie jetzt diesen Tisch vor sich sehen. Erst in zähen Diskussionen konnte eine Kollegin aus der Psychologie mich davon überzeugen, dass es keine echten Wahrnehmungen sein konnten. Leider sind mir seit vielen Jahren keine außerkörperlichen Erfahrungen mehr gelungen. Ich würde sehr viel dafür bezahlen, wieder welche zu haben.

STEFAN KLEIN

geboren 1965, ist Biophysiker. Der Wissenschaftsautor hat die Bestseller *Die Glücksformel* und *Zeit. Der Stoff, aus dem das Leben ist* geschrieben. Zuletzt erschien von ihm *Der Sinn des Gebens* im Fischer Verlag.

ZEITmagazin: Was bedeuteten Ihnen diese Erfahrungen?

Metzinger: Erstens waren sie manchmal einfach sehr schön: Oft erlebt man ein großes Gefühl von Leichtigkeit und Befreiung. Zweitens waren sie natürlich auch philosophisch und wissenschaftlich interessant. Denn man kann mit den verschiedenen Schichten des Ich-Gefühls experimentieren, und zwar bei völliger geistiger Klarheit. Stellen Sie sich vor, nicht nur fliegen zu können, sondern auch ein Double Ihres eigenen Körpers zu haben. Oft meint man auch den physischen Körper von außen zu sehen oder ihn im Dunklen atmen zu hören, als wäre da noch eine zweite Person. Vielleicht haben Sie schon einmal eine

Schlaflähmung erlebt? Sie wachen aus einem Traum auf, sind bei vollem Bewusstsein, gleichzeitig aber total bewegungsunfähig.

ZEITmagazin: Es ist sehr erschreckend. Man ist wie tot.

Metzinger: Ja, ein schrecklicher Zustand. Aber wenn Sie dann die Nerven bewahren, sind Sie ganz nah an einer außerkörperlichen Erfahrung. Mit etwas Glück können Sie dann willentlich aus Ihrem Körper "austreten". Mich interessiert: Was ist das Selbst, das all diese Erfahrungen macht?

ZEITmagazin: Ihre Erzählung erinnert mich an die Geschichte der Auferstehung. Der Renaissancemaler Matthias Grünewald zeigte sie an seinem Isenheimer Altar als das Heraustreten eines schwebenden Lichtkörpers aus einer sterblichen Hülle.

Metzinger: Solche Vorstellungen finden wir in allen Kulturen. Die tibetischen Buddhisten sprechen von einem Diamantkörper, der Apostel Paulus vom geistlichen Leib, die hebräischen und arabischen Traditionen vom Ruach oder Ruh. Ich glaube, dass es solch einen "feinstofflichen" Körper tatsächlich gibt. Der "feine Stoff" besteht allerdings aus reiner Information: Es ist das innere Bild, das sich das Gehirn vom eigenen Organismus macht. Übrigens sind außerkörperliche Erfahrungen nicht sehr ungewöhnlich. Etwa jeder zehnte Mensch hat in seinem Leben schon einmal welche gemacht. Und vielleicht rührt die Idee einer unsterblichen Seele zum großen Teil genau daher, dass sich Menschen zu allen Zeiten und in allen Kulturen solche Erlebnisse erklären mussten.

ZEITmagazin: Ungewöhnlich ist allerdings, dass ein Philosoph sich mit solchen Erfahrungen befasst.

Metzinger: Leider. Persönliches Erleben kann enorm helfen, zu neuen Hypothesen über die Wirklichkeit zu gelangen. Wenn Sie sich dagegen nur auf abstraktes Wissen und Alltagserfahrung verlassen, wird der Rahmen Ihrer Vorstellungswelt leicht zu eng.

ZEITmagazin: Was brachte Sie auf die Idee, Philosoph zu werden?

Metzinger: Oberflächlichkeit war für mich nie eine Option, vielleicht, weil ich als Kind viel krank war. Schon als Heranwachsender dachte ich, dass man ganz am Anfang des Lebens erst einmal die Grundfragen klären muss. So schrieb ich mich zum Entsetzen meiner Eltern an der Frankfurter Uni in Philosophie ein. Dann fing ich Feuer für das Leib-Seele-Problem...

ZEITmagazin: ...das Rätsel, ob unser Innenleben nichts weiter ist als das Spiel von Molekülen im Gehirn – oder doch etwas ganz anderes.

Metzinger: Diese Frage ließ mich nie mehr los. Wie wirkt das Gehirn auf den Geist, wie der Geist auf das Gehirn? Ich bin das Problem allerdings auf zwei Ebenen gleichzeitig angegangen – meine Magisterarbeit trug den Titel *Rationalität und Mystik* .

ZEITmagazin: Sie waren im deutschen Sprachraum einer der Ersten, die das Thema Bewusstsein neu aufgerollt haben. Das war mutig. Vor zwanzig Jahren gehörte es sich nicht für einen ernsthaften Wissenschaftler, darüber zu schreiben.

Metzinger: Damals hieß es, dieses Thema sei für die Forschung zu weich, weil es experimentell nicht zu behandeln sei. Aber so etwas ändert sich. Heute kann es sich kaum ein führendes Hirnforschungslabor mehr leisten, nichts über das Bewusstsein zu sagen. Vielleicht ist es gerade die Rolle der kritischen Philosophie, ihren Ruf zu riskieren. Sie soll Begriffe klären, Tabus wegräumen und damit neue Felder der Forschung zugänglich machen. Genauso ändern die Kollegen derzeit ihre Haltung zum Ich-Gefühl und der Innenperspektive als Gegenständen der harten Wissenschaft. Die EU hat gerade ein millionenschweres Forschungsprogramm aufgelegt, in dem wir versuchen werden, das Ich-Gefühl in einen virtuellen Doppelgänger und langfristig sogar in Roboter zu überführen.

ZEITmagazin: Wie das?

Metzinger: Ein erster Schritt ist uns schon 2007 gelungen. Eigentlich war das Experiment einfach. Ein Helfer streicht Ihnen über den Rücken, dabei werden Sie von hinten gefilmt. Dieses Videobild fügt ein Computer in das virtuelle Bild ein, das Sie durch eine 3-D-Brille sehen. Sie sehen sich also von hinten und schauen zu, wie Ihr Rücken gestreichelt wird. Nun empfinden Sie die Berührung nicht mehr in Ihrem wirklichen Leib, sondern im virtuellen Doppelgänger vor Ihren Augen. Das Ich-Gefühl springt in das zweite Körperbild hinüber.

ZEITmagazin: Insofern ähnelt das Erlebnis den Erfahrungen, die Sie als junger Mann gemacht haben. Allerdings sieht die Versuchsperson den Körper nicht wirklich von außen, sondern nur in der Videoprojektion.

Metzinger: Eben. Es ist keine echte außerkörperliche Erfahrung. Man schaut ja nicht aus den Augen des Doubles hinaus. Was wir auch noch nicht richtig simulieren können, ist die Erfahrung des Austritts – die könnte bei einem Yogi, nach einer Hirnverletzung oder während einer Operation auch sehr unterschiedlich sein. Mich selbst beispielsweise überfallen beim Experiment immer leichte Muskelzuckungen, sobald ich in den Avatar hineinzuschlüpfen versuche. Trotzdem bin ich auch ein bisschen stolz, dass ich als Philosoph etwas zu so einem Versuch beitragen konnte.

ZEITmagazin: Was versprechen Sie sich davon?

Metzinger: Mit solchen Experimenten können Hirnforscher die einzelnen Mechanismen untersuchen, durch die wir uns als ein einheitliches "Selbst" erleben.

ZEITmagazin: Es geht also darum, was mir die Empfindung verschafft, "Ich" zu sein: Dass ich glaube, heute genau dieselbe Person wie gestern zu sein; dass ich mich als Herr

meiner Entscheidungen fühle; dass ich die Welt von meinem persönlichen Standpunkt aus wahrnehme.

Metzinger: Genau. Was aber ist die Basis, die allereinfachste Form des Ich-Gefühls? In der Regel nehmen wir als Ursprung dieser Perspektive einen Punkt in unserem Kopf an, so etwa zwischen den Augen. Gleichzeitig verorten wir unser Selbst als Volumen im Raum – normalerweise in unserem Körper.

ZEITmagazin: Darum deuten viele Menschen außerkörperliche Erfahrungen so, als seien das Selbst und der Körper voneinander verschieden.

Metzinger: Unsere Versuche zeigen nun, dass sich das Phänomen des Selbstbewusstseins auch ganz natürlich erklären lässt. Zum Beispiel kann man das sehende Selbst vom fühlenden Selbst, von der Identifikation mit einem Körper trennen. Offenbar vermag das Gehirn beide Standpunkte unabhängig voneinander zu wählen: Sie können Ihr Selbstgefühl nach außen in das Double verlagern und trotzdem durch Ihre Augen auf die Welt gucken.

ZEITmagazin: Nach Ihrer Vorstellung ist das bewusste Selbst nicht einfach da, es wird im Gehirn konstruiert.

Metzinger: Ja, das Selbst ist kein Ding, sondern es ist ein Vorgang.

ZEITmagazin: Eine lange philosophische Tradition sieht das anders. Schon Plato und Aristoteles vertraten die Auffassung, dass alles Fragen über unser Selbst irgendwann endet. Es gebe einen innersten Kern unserer Person, eine Seele, die man nicht weiter ergründen könne.

Metzinger: Vielleicht ist das ja auch so – aber wo genau liegt dann die Grenze zwischen diesem mysteriösen Kern und dem, was man noch verstehen kann? Heute wissen wir, dass wir auf Begriffe wie Seele und Selbst in der Wissenschaft sehr gut verzichten können. Wir können unser Ich-Gefühl ohne sie erklären – etwa dadurch, dass das Gehirn ein Modell des eigenen Organismus erzeugt, diesen Vorgang aber so nicht durchschauen kann. Jedenfalls brauchen wir diese Konzepte nicht, um zu begreifen, wie überhaupt so etwas wie Selbstbewusstsein im Menschen entstand. Das lässt sich aus der Evolutionstheorie, der Entwicklungspsychologie und der Soziologie heraus viel besser verstehen. Und in der Philosophie geht es schon lange ohne eine unsterbliche Seelensubstanz.

ZEITmagazin: Die Frage ist, können wir auch im wirklichen Leben darauf verzichten? Weder kann noch will ich jedes Mal erst über Selbstmodelle im Gehirn sinnieren, wenn mich eine Landschaft, ein Musikstück oder eine Begegnung tief angerührt hat. Viel treffender scheint es mir da, ganz einfach zu sagen, etwas hat mich – oder eben meine Seele – bewegt.

Metzinger: In der Lebenswelt, in Literatur und Kunst werden wir Begriffe wie Seele oder Selbst weiter gebrauchen. Das sind andere Ebenen. Und ganz falsch wäre es, wenn wir mit

dem naturalistischen Menschenbild der Wissenschaft einfach über unser inneres Erleben hinwegreden würden. Denn auch wenn es mir derzeit nicht danach aussieht: Es könnte sich durchaus herausstellen, dass unsere naturwissenschaftliche Sprache versagen muss, sobald wir über uns selbst sprechen. Gibt es subjektive Tatsachen, Lücken im wissenschaftlichen Weltbild? Als Philosoph wäre ich sehr zufrieden mit diesem Ergebnis. Nur möchte ich dann bitte ganz genau wissen, was diese Tatsachen sind, die nur man selbst kennen kann und sonst keiner.

ZEITmagazin: Ihr Hauptwerk trägt den englischen Titel "Being No-One", übersetzt heißt das etwa: Man ist niemand. Sie mögen gute Argumente dafür haben, dass Ihr Selbst nur eine raffinierte Illusion Ihres Gehirns ist. Aber kommen Sie sich unreal vor? Können Sie wirklich daran glauben, dass Sie niemand sind?

Metzinger: Es gibt mittlerweile viele Dinge, von denen wir wissen, dass sie sehr wahrscheinlich wahr sind, die man aber einfach nicht glauben kann – denken Sie nur an die moderne Physik. Der Titel spielt auch auf die Identitätskrise an, in die uns die moderne Forschung bringt. Eine der philosophischen Ideen in meinem Buch ist, dass es weder so etwas wie einen Kern unseres Selbst gibt noch so etwas wie eine scharf abgegrenzte Identität über die Zeit hinweg. Der Metzinger, den Sie heute erleben, ist nicht derselbe wie der vor drei Jahren, sondern ihm allenfalls ähnlich. In diesem Sinn sind wir niemand.

ZEITmagazin: Immerhin sitzen Sie mir gegenüber. Mit wem also spreche ich jetzt?

Metzinger: Gute Frage. Mein Organismus ist natürlich real. Trotzdem können Sie nicht sagen, dass allein mein Körper oder gar nur ein Teil des Gehirns für unsere Unterhaltung verantwortlich ist. Ebenso spielt eine Rolle, was zwischen uns beiden passiert – etwa, dass wir einander als vernünftige Personen anerkennen. Hinzu kommen Einflüsse aus unserer Geschichte und aus der Gesellschaft. Wer da redet, ist also die Person als Ganzes. Was genau das heißt, will ich in meiner Forschung herausfinden.

ZEITmagazin: Aber dass Sie nun sich selbst als Thomas Metzinger empfinden...

Metzinger: ...ist nur die Folge einer Darstellung in meinem Gehirn, die ich aber gar nicht als solche erlebe. Und das ist in der Tat schwer zu glauben. Das elementare Ich-Gefühl ist ein Produkt der Evolution, es dient dem Überleben. Der Mechanismus ist gerade deswegen so erfolgreich, weil es uns so schwer fällt, ihn zu durchschauen. Und neuere Forschungen zeigen, dass es auch eine Evolution der Selbsttäuschung gibt. Es kann ausgesprochen nützlich sein, sich positive Illusionen zu machen. Zum Beispiel erleben alle Eltern die eigenen Kinder als überdurchschnittlich hübsch und intelligent.

ZEITmagazin: Im Fall meiner Kinder stimmt es zufällig schon.

Metzinger: Klar, Ihre sind besonders süß! Offenbar hat uns ein Hang zum Wahn in der Evolution erfolgreicher gemacht. Selbsttäuschung lässt uns besser bluffen und vergangene Niederlagen vergessen, sie erhöht Motivation und Selbstvertrauen. Genauso scheint es

vorteilhaft zu sein, unbeirrbar an die eigene Unsterblichkeit zu glauben – oder eben das Selbst als Ding und nicht als Vorgang anzusehen.

ZEITmagazin: Und, was ist dagegen zu sagen?

Metzinger: Dass wir unter diesem Selbstmodell oft sehr leiden. Eigentlich ist es eine ziemlich perfide Erfindung von Mutter Natur. Denken Sie nur daran, wie verletzlich wir doch sind. Ständig versuchen wir, unser Selbstwertgefühl hochzuhalten, etwa in dem wir anderen die Anerkennung verweigern. Und es nutzt wenig, sich mit dem Verstand davon zu distanzieren: Sobald wir glauben, dass ein anderer Mensch uns missachtet, sind wir verletzt, wir verteidigen uns fast automatisch.

ZEITmagazin: Neuropsychologische Experimente zeigen, dass das Gehirn zwischen seelischem und körperlichem Schmerz kaum einen Unterschied macht. Wenn wir uns abgelehnt fühlen, kommen ganz ähnliche Gefühlsmechanismen in Gang, als quälte uns zum Beispiel eine blutende Wunde.

Metzinger: Ja, die Lust-Unlust-Bilanz im menschlichen Leben ist oft miserabel. Heute beginnen wir immerhin zu verstehen, warum. Aber auch dieses Wissen hat eben seinen Preis. Indem wir die innere Struktur unseres Ich-Gefühls zu erahnen beginnen, verlieren wir den naiven Glauben an die eigene Identität – und müssen erkennen, wie anfällig wir für Wahnsysteme aller Art sind. Manche Formen der Selbsttäuschung funktionieren nämlich nur in Gruppen richtig gut. So werden wir mit einer höchst unangenehmen Möglichkeit konfrontiert: Was uns eigentlich ausmacht, ist ein undurchschaubares und vergängliches Gewirr von Vorgängen.

ZEITmagazin: Das Aufwachen aus der Illusion ist ein altes Motiv der Mystiker. Die buddhistische Tradition lehrt, das Selbst sei ein Trugbild. Wir hätten keine Seele, keinen innersten Wesenskern. Die Befreiung liege in der Einsicht, dass die eigene Person dem ständigen Wandel unterworfen ist; real sei nur der Augenblick. Christliche Mystiker argumentieren ähnlich: Erst wenn wir uns nicht mehr an das eigene Ego klammerten, könnten wir uns einer umfassenderen Wirklichkeit nähern.

Metzinger: Die Mystiker haben sich oft der religiösen Begriffe ihrer jeweiligen Epoche bedient. Heute können wir vom Erbe ihrer spirituellen Praktiken lernen, uns aber von den Glaubenssystemen lösen. So könnte sich eine Form von Selbsterkenntnis ergeben, die unsere eingebaute Wahnhaftigkeit wenigstens mildert. Vielleicht gelangen wir so zu einem neuen, tieferen Verständnis des menschlichen Leidens.

ZEITmagazin: Das ist das Ziel der meisten Formen von Meditation.

Metzinger: Ja, und dadurch gelangen wir möglicherweise zu einer ganz anderen Art von Wissen über uns selbst.

ZEITmagazin: Aber woher wollen Sie wissen, dass Sie in der Meditation nicht wieder einer Selbsttäuschung erliegen?

Metzinger: Genau das ist tatsächlich das Problem: Wir können jederzeit einer unbemerkten Täuschung über das eigene Bewusstsein erliegen. Das hat die Neuropsychologie des 20. Jahrhunderts gezeigt.

ZEITmagazin: Mystiker berichten von der Erfahrung absoluter Gewissheit. Die spanische Karmelitin Teresa von Avila schrieb im 16. Jahrhundert: "Gott lässt sich im Inneren der Seele in einer Weise nieder, dass sie, wenn sie wieder zu sich kommt, durchaus nicht zweifeln kann, sie sei in Gott und Gott sei in ihr gewesen." So beeindruckend ich solche Schilderungen finde: Ich glaube nicht, dass für Außenstehende besonders viel daraus folgt. Ein Skeptiker kann sich immer auf den Standpunkt stellen, das Gewissheitserlebnis sei eben auch nur ein Erlebnis – und damit womöglich Illusion.

Metzinger: Natürlich. Wenn jemand einmal im Vollrausch rosa Mäuse gesehen hat, heißt das nicht, dass es auch rosa Mäuse gibt. Wenn jemand den lieben Gott oder das klare Urlicht der Leere gesehen hat, ist das kein Beweis dafür, dass sie existieren. Und aus einem Gewissheitserlebnis folgt mitnichten, dass den Betreffenden tatsächlich eine Erkenntnis beschert war. Deswegen brauchen wir ja die philosophische Erkenntnistheorie.

ZEITmagazin: Ebendarum wäre ich vorsichtig damit, zu behaupten, dass wir durch Introspektion Wissen über uns selber gewinnen können: Wir machen Erfahrungen, das ist etwas anderes.

Metzinger: Sehe ich genauso. Aber die radikale Skepsis ist ebenfalls keine Lösung. Natürlich kann uns nichts dazu zwingen, die Berichte über veränderte Bewusstseinszustände und spirituelle Erfahrungen aus allen Menschheitstraditionen ernst zu nehmen. Vielleicht waren es wirklich alles nur Halluzinationen, komplexe Selbsttäuschungen, die später als Begründung für Religion und Moral dienten. Doch sich mit diesem Urteil zufriedenzugeben hat eine gewisse Qualität des absichtlichen Sich-dumm-Stellens. Die wirklich spannende Frage ist heute: Kann es eine ideologiefreie, völlig säkulare Form von Spiritualität geben?

ZEITmagazin: Was meinen Sie?

Metzinger: Eine radikal individuelle Praxis, ein Handeln mit dem eigenen Bewusstsein, bei dem es um Erkenntnis und nicht um schöne Gefühle geht, um Wahrhaftigkeit sich selbst gegenüber. Die Religionen bieten uns metaphysische Placebos an: den Glauben an die eigene Unsterblichkeit oder daran, dass man in seiner Existenz von einem personalen Gott gewollt sei. Nach heutigem Wissen spricht wenig dafür. Können wir also in der momentanen Übergangsphase aufgeschlossen bleiben für das, was wir einfach nicht wissen, ohne dabei in ein weiteres Wahnsystem zu verfallen? Vielleicht stellen unsere Nachfahren dann in 50 oder auch 200 Jahren fest, dass mystische Erfahrungen unter

bestimmten Bedingungen eben doch eine Form von Wissen sind, aber eine ganz andere, als wir dachten.

ZEITmagazin: Ich bezweifle allerdings, ob Menschen ein solches Ziel ganz ohne Glauben erreichen können. Regelmäßig zu meditieren beispielsweise verlangt viel Selbstdisziplin. Und die Erfahrungen sind keineswegs nur angenehm, sondern mitunter regelrecht verstörend. Man muss bequeme Gewissheiten und schließlich auch seine Vorstellungen vom eigenen Ich hinter sich lassen. Da brauchen Sie schon eine starke Motivation, um dabeizubleiben.

Metzinger: Und religiöse Selbsttäuschung steigert diese Motivation. Allerdings zeigt Meditation auch viele überprüfbare Wirkungen: Psychosomatische Krankheiten, Konzentrationsfähigkeit oder auch Lebenszufriedenheit bessern sich. Und es gibt seit Jahrhunderten einen klassischen Maßstab, den sogar die Außenwelt anlegen kann: Macht die spirituelle Praxis einen Menschen moralischer? Altruismus zeichnet angeblich ja auch die Heiligen aus.

ZEITmagazin: Nur sind die wenigsten über Nacht heilig geworden – wenn überhaupt. Die Effekte, die Sie beschreiben, stellen sich oft erst nach vielen Jahren der Übung ein. So lange muss man daran glauben, dass die Mühe sich lohnt.

Metzinger: Statt blind den Dogmen irgendwelcher Lehrmeister zu folgen, ließen sich aus der Kombination von Wissenschaft, Philosophie und jahrhundertealtem Erfahrungswissen möglicherweise bessere Formen von Meditation entwickeln. Die ganz grundsätzliche Frage, ob wir in Zukunft ohne Glauben auszukommen vermögen, bleibt allerdings offen. Ich selbst bin da eher pessimistisch. Können Menschen das Richtige tun, ohne auf eine Belohnung zu hoffen? Es zu lernen wäre eine große Herausforderung.

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/2011/37/Interview-Metzinger>