



Adrian Sorin Mihalache

## Die Revolution *(Mc)Mindfulness*: Einige Betrachtungen aus der Perspektive der christlichen Spiritualität

### Abstract

An impressive number of neuroscientific research, qualitative studies and longitudinal explorations, behavioural investigations highlight the multiple cognitive, emotional or medical benefits obtained from various meditative practices. It is also worth noting the scarcity of studies that explore the beneficial effects of meditation or prayer in the tradition of Orthodox Christianity. On the one hand, we can see in this absence of studies concerning the beneficial effects of the Christian-Orthodox spiritual life the sign of an adequate understanding of the Christian faith that, in its authentic form, does not seek empirical evidence. On the other hand, the abundance of studies regarding the medical and psychotherapeutic effects of various meditation techniques proposed by other spiritual or



Archdeacon Adrian Sorin Mihalache is Lecturer at "Dimitru Stăniloae" Faculty of Orthodox Theology of "Alexandru Ioan Cuza" University of Iasi, PhD in Philosophy, PhD Student in Medical Science, "Carol Davila" University of Medicine and Pharmacy Bucharest, Executive Director of the Center for Research in Medicine and Spirituality, Providența Hospital, Iași, Romania

religious traditions could create the impression that the spiritual life of the Christian-Orthodox tradition is medically or psycho-emotionally irrelevant.

### Keywords

Orthodox Christianity, mindfulness, spiritual life, brain, meditative exercises, neuroscience

## **1     Meditationspraktiken und ihre Auswirkungen auf medizinischer und psychisch-emotionaler Ebene**

Eine beeindruckende Zahl an neurowissenschaftlichen Untersuchungen, qualitativen Studien, Longitudinalstudien und Verhaltensuntersuchungen unterstreicht die vielfältigen kognitiven, emotionalen oder medizinischen Vorteile meditativer Praktiken<sup>1</sup>. In der letzten Zeit konnten durch diese Forschungen

---

<sup>1</sup> Über die zahlreichen Bedeutungen der Meditation und über ihre Formen in den verschiedenen religiösen Traditionen siehe Brendan D. KELLY, „Contemplative Traditions and Meditation“, in: Lisa J. Millar, *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*, 2012, S. 307-325. Hier finden wir auch Daten über einige der wichtigsten Untersuchungen im Bezug auf die positiven Auswirkungen von Meditation - wie sie in verschiedenen religiösen oder spirituellen Traditionen praktiziert wird. Wir stellen in diesem Synthesetext fest, dass es keine Erwähnungen und Referenzen über die Meditation in der Spiritualität des orthodoxen Christentums gibt. Die philokalischen Werke wären eine hervorragende Dokumentationsquelle gewesen, noch sollten Autoren wie der heilige Isaak der Syrer in einer solchen Synthese fehlen. Erwähnenswert ist ebenso, dass es nur wenige Studien gibt, welche die positiven Auswirkungen von Meditation oder dem Gebet in der Tradition des orthodoxen Christentums untersuchen. Einerseits können wir – aufgrund des Mangels an Studien über die positiven Auswirkungen des christlich-orthodoxen spirituellen Lebens - das Zeichen eines angemessenen Verständnisses über den christlichen Glaubens erkennen, der in seiner authentischen Form keine

viele Beweise für die Wirksamkeit von auf Meditation basierender Behandlungen in Fällen wie Depression, chronischen Schmerzen, Angst oder Missbrauch bzw. Abhängigkeit von Substanzen gesammelt werden. Zur gleichen Zeit existieren viele Initiativen zur Gestaltung von Behandlungen, bei denen verschiedene Meditationsarten eingesetzt werden, um den Blutdruck zu senken, die Immunantwort oder den Cortisolspiegel zu regulieren<sup>2</sup> aber auch um den Vagusnerv zu stimulieren oder die Herzratenvariabilität (HRV) zu erhöhen. Schließlich bestehen auch keine Bedenken bezüglich der Anwendung von Meditationstechniken zur Verbesserung der Aufmerksamkeit und der allgemeinen Selbstkontrolle, dem Stressabbau und der Kultivierung positiver Emotionen aber auch der Kultivierung von Tugenden wie dem Altruismus, der Großzügigkeit, dem Mitgefühl oder der Kooperationsbereitschaft<sup>3</sup>. Basierend auf

---

empirischen Beweise ersucht. Andererseits könnte die Fülle an Studien über die medizinischen und psychotherapeutischen Wirkungen verschiedener Meditationstechniken, die von anderen spirituellen oder religiösen Traditionen vorgeschlagen werden, den Eindruck erwecken, dass das spirituelle Leben der christlich-orthodoxen Tradition für den medizinisch oder psychisch-emotionalen Bereich nicht von Bedeutung sei.

- <sup>2</sup> Britta K. HOLZEL, Sara LAZAR, Mohammed R. MILAD, „Could Meditation Modulate Neurobiology of Learning not to fear“, in: Joshua D. Greene, India Morrison, Martin E. P. Seligman (Hgg.), *Positive Neuroscience*, Oxford 2016, S. 176.
- <sup>3</sup> Alison Beard, „Mindfulness în era complexității“, Interview mit Ellen J. Langer, in: Ellen J. Langer, *Mindfulness*, Litera, București, 2019, S. 12: Ellen Langer, Professorin für Psychologie an der Harvard Universität, Gründerin des Instituts *The Langer Mindfulness Institute*, die seit fast 40 Jahren auf unterschiedliche Weisen die vorteilhaften psycho-kognitiven Wirkungen von Meditation untersucht hat und vom Harvard Business Review interviewt wird, listet die Vorteile von *mindfulness*, der Meditation im Bezug auf die wirtschaftlichen Aktivitäten auf: „Es ist leichter aufmerksam zu sein. Du erinnerst dich mehr an das, was du getan hast. Du bist kreativer. Du kannst Chancen nutzen, sobald sie sich ergeben. Du vermeidest Gefahren, die noch nicht

mehreren zuvor veröffentlichten Studien, veranschaulicht eine Metaanalyse die Aktivierung kortikaler und subkortikaler Bereiche während der Anwendung von meditativen Praktiken.<sup>4</sup> Bedeutend sind in diesem Zusammenhang besonders die Ergebnisse, welche belegen, dass durch spirituelle Praktiken hervorgerufene Veränderungen wesentlich tiefer, bis in die biologischen Strukturen des Menschen, spürbar sind. Eine Forschungsstudie betonte die Tatsache, dass einige Praktiken spirituellen Charakters bestimmte Genexpressionen, welche Einfluss auf die Immunantwort ausüben, verändern. Forscher untersuchten den Einfluss eines intensiven *mindfulness*-Meditationstages (8 Stunden) auf die Genaktivität und die anschließend veränderte Reaktion auf Stress. Im Falle von Probanden, die eine 8-stündige Meditation praktiziert hatten, war eine Verringerung der Produktion entzündungsfördernder (proinflammatorische) Zytokine zu verzeichnen, was auf eine Änderung (Regulierung) der Gene, die ihre Produktion befehlen, hinweist. Dies legt nahe, so

---

eingetroffen sind. Du magst Menschen mehr und die Menschen mögen dich mehr, weil du nicht mehr so viele Urteile über sie fällst. Du bist charismatischer. Ausflüchte und Bedauern könnten verschwinden, denn wenn du weißt warum du etwas tust, gibst du dir nicht die Schuld dafür, nichts anderes getan zu haben”.

- <sup>4</sup> Die Metaanalyse, die auf 21 Studien und Analysen beruht, hat Bereiche des Gehirns, die von mentalen Praktiken beeinflusst werden, wahrgenommen. Bereiche, die in einigen Schlüsselprozessen eine wichtige Rolle spielen: Bildung von Metakognitionen (frontopolarer Kortex), Bildung von exterozeptivem und interozeptivem Bewusstsein (sensorischer Kortex und Inselkortex), (Re-)Konsolidierung des Gedächtnisses (Hippocampus), Selbstregulation und emotionale Regulation (anteriorer und mittlerer orbitofrontaler Kortex), intra- und interhemisphärische Kommunikation (oberes Längsbündel und corpus callosum). Vgl. KIERAN, C. R. FOX et alii, „Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners”, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, XL (2014), S. 48-73, DOI: 10.1016/j.neubiorev.2014.03.016.

die Autoren in den Schlussfolgerungen des Berichts, dass die Praxis der Meditation therapeutisches Potential hat und verschiedene behandlungsfreundliche Meditationsstrategien für Patienten mit chronischen Entzündungsreaktionen<sup>5</sup> vorstellbar sind. Eine andere in 2010 veröffentlichte Studie zeigte Veränderungen in der Länge der Telomere infolge der Ausübung spiritueller Praktiken auf. Zu diesem Zeitpunkt war bereits bekannt gewesen, dass die Telomeraseaktivität ein Prädiktor für die Lebensfähigkeit der Zellen<sup>6</sup> ist. Man wusste ebenfalls, dass Telomere sich mit zunehmendem Alter aber auch in Zuständen chronischen Leidens verkürzen, was sich in weniger präzisen zellulären Kopiermechanismen niederschlägt. Die Studie beobachtete die Auswirkungen eines über einen Zeitraum von drei Monaten durchgeführten Rückzugs, in dem die Teilnehmer verschiedene Meditationsübungen praktizierten, die ihnen bei der Reflexion über den Sinn ihres Lebens helfen sollten. Die Messungen zeigten, dass dieses Versuchsprogramm den Telomerespiegel und die Länge der Telomere in Immunzellen veränderte, bei

---

<sup>5</sup> Perla KALIMAN et alii, „Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators“, *Psychoneuroendocrinology*, XL (2014), S. 96-107, <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.11.004>

<sup>6</sup> Telomere sind an den Enden der Chromosomen befestigt und unterstützen die Kopiergenauigkeit von Informationen bei der Zellvermehrung. Durch fehlerfreies Kopieren wird sichergestellt, dass die neue Zelle das gesamte Funktionspaket übernimmt. Telomere, die weniger als ein Zehntausendstel der DNA in unseren Zellen ausmachen, befinden sich am Ende der DNA eines jeden Chromosoms in Form von Proteinhüllen mit einer Schutzfunktion. Solange die Telomere funktionsfähig bleiben, ist es möglich, die Zellen wiederholt zu teilen, während bei einer Abschwächung der Telomerfunktion die zelluläre Seneszenz (Alterung) einsetzt. Vgl. Elizabeth BLACKBURN, Elissa EPEL, *Miracolul telomerilor, noua știință a păstrării tinereții*, Lifestyle, București, 2017, S. 22-25).

gleichzeitigem Einfluss auf die Qualität der Immunantwort<sup>7</sup>. Auf andere Weise könnte man sagen: Eine Steigerung des Bewusstseins über den Sinn des Lebens hat einen tiefgreifenden Einfluss auf das Leben selbst, bis hin zur Ebene empfindlicher intrazellulärer Prozesse<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> Tonya L. JACOBS et alii „Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators”, in: *Psychoneuroendocrinology*, XXXVI (2011), 5, S. 664-681, <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2010.09.010>.

<sup>8</sup> Die menschliche Verfassung nimmt eine bedeutende Rolle in dieser Welt voller betrieblicher Anforderungen, sozialer Verpflichtungen und Unterhaltungsangebote ein. Das Leben, das im Schauplatz dieser Welt schlichtweg nur gelebt wird, im Dickicht seiner Anforderungen, bringt uns nicht in die Nähe seiner Bedeutung. Die Bildung, die Erfahrung des Wissens oder die verschiedenen Formen der Leistung lösen das Problem des Lebenssinnes nur teilweise und temporär. Aus spiritueller Sicht zeigen Ergebnisse dieser Art, dass wir das Leben verlängern, indem wir uns häufiger den Bedeutungen des Lebens nähern, die sich als umfassender erweisen! Als ob der Sinn des Lebens das ist, was es antreibt! Gerade heute, besonders wenn das Leben in kleine Ziele aufgeteilt wird, für vorübergehende Einsätze verschwendet wird, gefangen in der Karriere, ist es eine Herausforderung und ein dringendes Bedürfnis, eine höhere Bedeutung zu finden, für die es sich zu leben lohnt. In jedem Moment, den wir auf dieser Welt verbringen ohne einen höheren Zweck auf den wir unser gesamtes Sein auslegen, fordern der Beruf und die Unterhaltungsindustrie, die Medien und unsere eigenen Vergnügungen von uns das Leben, sie erbitten gelebt zu werden, sie wollen mit uns bestehen und dass wir uns ihnen widmen. Der Sinn des Lebens scheint eine fremde, ferne Redoute zu sein, für die wir durch die Dispositionen unserer Innerlichkeit sind wir irgendwie unnatürlich befinden wir uns. Sensul vieții pare o redută străină, îndepărtată, față de care, prin dispozițiile interiorității noastre, suntem situați cumva nefiresc. Um der Thematik des Lebenssinns näher zu kommen, müssen wir kämpfen, uns gegen den Strom der weltlichen Angebote und Ereignisse positionieren. Wir sprechen hier von einer permanenten Konfrontation mit den Attraktionen der Verbraucherwelt, mit unseren Ängsten und Schwächen. Um seinen Sinn zu erfüllen, benötigt das Leben Klarheit und viel Willen. Wenn der Lebenssinn nicht auch erkämpft wird, ist das Leben kein Leben und sein Sinn ist auch nicht sinnvoll.

## 2 Ein kurzer Überblick über die Vielfalt mentaler Übungen. Schwierigkeiten der Systematisierung und Ausweitung der Praktiken

Gleichzeitig sollte beachtet werden, dass die zahlreichen Meditationspraktiken und mentalen Übungen, einige davon sehr alt, andere etwas neuer, die jeweils aus verschiedenen kulturellen Bereichen stammen, in der Tat schwer zu systematisieren sind. Der Versuch diese Meditationstechniken einzustufen unterliegt verschiedenen Kriterien. Einige Autoren sind der Ansicht, dass eine Aufteilung der Meditationspraktiken nach der Art und Weise wie die Aufmerksamkeit angewendet wird, erfolgen könnte. In diesem Zusammenhang würde eine Kategorie von Praktiken diejenigen einschließen, bei denen die konzentrierte Achtsamkeit im Mittelpunkt steht (CM – *concentrative mindfulness*) und eine andere, die eine offen-beobachtende Aufmerksamkeit (OM - *open monitoring mindfulness*) verfolgt. Andere Autoren schlagen eine Klassifizierung nach dem Zweck der Übungen vor. In dieser eindeutigen Taxonomie beinhaltet eine erste Kategorie jene Praktiken, die auf die Selbstregulation der Aufmerksamkeit, auf die unmittelbare Erfahrung ausgerichtet sind. Eine zweite Kategorie in dieser Unterteilung betrachtet die therapeutische Wirkung der Übungen, die darauf abzielen die Person zu öffnen und die Fähigkeit zur konstruktiven

---

Diese Ergebnisse legen nahe, dass der Sinn, für den wir leben, ein wesentlicher Bestandteil des Lebens selbst ist. Wenn wir also die Frage nach dem Sinn des Lebens und die Suche danach ignorieren, sterben wir nach und nach. Sinnloses Leben ist zum Scheitern verurteilt. Wir befinden uns mit diesen symbolischen Bedeutungen in der Nähe des allgemein Bekannten, dem Inhalt der christlichen Spiritualität und dem Glaubensleben. Jesus Christus, der Sohn Gottes, ist der Weg, die Wahrheit und das Leben des Menschen. Sein Leben, das er mit uns teilt, und die Gemeinschaft mit Ihm als Endziel unseres Lebens, repräsentieren gleichwohl unser Leben. Christus als Sinn des Lebens verkörpert auch das Leben des Menschen und das der ganzen Welt.

Assimilation ihrer Lebenserfahrungen zu steigern (Hervorhebung von Güte, Mitgefühl, Vergebung oder Widerstandsfähigkeit)<sup>9</sup>.

Aus einer Perspektive, die den spirituellen Inhalt dieser Praktiken (im weitesten Sinne dieses Begriffs) durchleuchtet, könnten zwei weitere Kategorien in Betracht gezogen werden. Eine hiervon umfasst mentale Techniken, die keinen solchen spirituellen Inhalt besitzen. Hierzu zählen Atemtechniken<sup>10</sup> oder jene Techniken, die darauf abzielen, den Körper achtsam wahrzunehmen (Bodyscan-Meditation)<sup>11</sup>, seine Aufmerksamkeit auf ein Objekt zu richten oder es einfach zu beobachten, Gedanken zu beobachten ohne ein Werturteil über sie zu fällen<sup>12</sup>.

---

<sup>9</sup> B. K. HOLZEL, S. LAZAR, M. R. MILAD, „Could Meditation...“, in: *Positive Neuroscience*, S. 175.

<sup>10</sup> Die Praktizierenden lernen ihre Aufmerksamkeit auf ihre eigene Atmung zu richten, ihre Aufmerksamkeit zu überwachen, um erkennen zu können, wenn diese abwandert und sich zu bemühen ihren Fokus wieder auf die Atmung zu legen. Vgl. Bethany E. KOK, Tania SINGER, „Phenomenological Fingerprints of Four Meditations: Differential State Changes in Affect, Mind-Wandering, Meta-Cognition, and Interception Before and After Daily Practice Across 9 Months of Trening“, in: *Mindfulness*, VIII (2017), 1, S. 218–231, DOI:<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0594-9>). Herbert Benson ist einer der ersten Spezialisten, der die Auswirkungen der Meditation auf die Gesundheit und die Verbindung zwischen Körper und Geist untersucht hat. Vgl. Herbert BENSON, Miriam Z. KLIPPER, *Relaxation Response*, Harper Collins, 2000.

<sup>11</sup> Der Fokus wird hierbei auf die interozeptiven und propriozeptiven Prozesse gelegt. Der Meditierende überwacht konstant jeden Teil des Körpers und lenkt seine Aufmerksamkeit auf diesen Teil des Körpers zurück, falls die Gedanken abschweifen. Vgl. B. E. KOK, T. SINGER, „Phenomenological Fingerprints of Four Meditations...“, S. 218–231, DOI:<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0594-9>.

<sup>12</sup> Dies ist die bekannteste Form des *mindfulness* (Meditation, die sich auf die Beobachtung der Gedanken konzentriert). Die Beschreibung bezieht sich hier auch auf die Bedeutung, die am häufigsten für *mindfulness* verwendet wird. Der Praktizierende trainiert seine eigenen Gedanken zu überwachen ohne sich mit ihrem Inhalt zu identifizieren, ohne von



Diesen Praktiken fehlt es offenkundig an spirituellem Inhalt, wie der Schönheit der Tugenden (Mitgefühl, Güte) oder der kontemplativen Betrachtung auf die Rationalität der sensiblen oder verständlichen Welt. Eine zweite Familie in dieser Kategorie, die wir vorschlagen, könnte Meditationsübungen einschließen, die von geistiger Natur in ihren verschiedensten Formen ist. Einige der untersuchten Praktiken, die in diese Kategorie fallen könnten, sind sicherlich mitgefühlsbasierte Meditationen (compassion meditation) <sup>13</sup>.

---

ihnen eingenommen zu werden, ohne in die von ihnen hervorgerufenen Emotionen verwickelt zu werden. Vgl. B. E. KOK, T. SINGER, „Phenomenological Fingerprints of Four Meditations...“, S. 218–231, DOI:<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0594-9>. Die *mindfulness* Techniken sind die am meisten erforschten und angewandten Praktiken im therapeutischen Bereich und in der wissenschaftlichen Forschung. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist beispielsweise eine *mindfulness* Technik, eine mentale Technik der nicht wertenden Beobachtung der eigenen Gedanken, die von Jon Kabat Zinn gefördert wurde. Die Technik wird bereits in einigen Krankenhäusern in den Vereinigten Staaten von Amerika von Ärzten und Patienten praktiziert.

- <sup>13</sup> Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass es beim Zustand des Mitgefühls nicht nur um Empathie geht, sondern auch um eine starke Motivation für prosoziale Orientierung und Wohltätigkeit. Mitgefühlsmeditation zielt auf jene Techniken ab, die Gefühle von Wärme, Liebe und der Bereitschaft für andere zu sorgen hervorrufen. Eine der bekanntesten mentalen Praktiken zur Kultivierung der Liebe - aus neueren Untersuchungen - ist die Übung *Güte durch Liebe*, abgeleitet von anderen älteren Meditationstechniken. Der Prozess zielt darauf ab, die liebevolle Güte („Metta“ von Pali) gegenüber den Mitmenschen zu kultivieren. Positive Emotionalität, Wohlwollen und Freundschaft, welche für nahe stehende Personen (wie die eigene Mutter oder die eigenen Kinder) empfunden werden, gelten als Startrampe für eine wachsende Öffnung gegenüber den Mitmenschen und für die schrittweise Ausweitung positiver Emotionen und Gedanken für immer mehr Personen. Durch ein selbstgesteuertes Training der Vorstellungskraft, begleitet von positiven Emotionen, werden in den Sorgen und der Hilfsbereitschaft der Praktizierenden

Professor Richard Davidson, ein renommierter Neurowissenschaftler und Professor für Psychologie und Psychiatrie, schlägt eine andere Unterteilung der *mindfulness*-Praktiken vor, diesmal nach einem chronologischen Kriterium<sup>14</sup>. Die Abschnitte erinnern uns daran, wie die verschiedenen alten Praktiken des Fernen Ostens allmählich ihren traditionellen, religiösen oder spirituellen Inhalt verloren haben. Davidsons Analyse sieht fünf Hauptschritte vor, welche die säkularisierende Anpassung der *mindfulness*-Praktiken darlegen. Von den alten Formen sind abgeschwächte Versionen mit klar definierten Funktionen erhalten geblieben, die geschaffen wurden, um spezifische Probleme und die kognitiv-emotionalen Ungleichgewichte, die im aktuellen Kontext entstanden sind, zu lösen. Die erste von Davidson vorgeschlagene Stufe zielt auf die tiefe, ursprüngliche Wahrnehmung der *mindfulness*-Praxis ab. Die zweite Stufe umfasst den Zeitabschnitt vor einigen Jahrzehnten, in dem buddhistische Traditionen in den Westen übertragen wurden, wobei einige Elemente der Spiritualität erhalten blieben, stattdessen jedoch diejenigen Inhalte verloren gingen, die den Kontakt mit dem originären kulturellen Raum erforderten. In der dritten, jüngst erlebten Phase nimmt die Distanz zu den traditionellen Stilen zu. Dies ist der Fall bei MBSR, der bereits erwähnten mentalen Technik der nicht-wertenden Beobachtung

---

unbekannte Personen eingeschlossen und schließlich sogar feindliche Menschen. Vgl. Olga M. KLIMECKI et alii, „Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect After Compassion Training“, in: *Cerebral Cortex*, XXIII (2013), 7, S. 1552–1561, <https://doi.org/10.1093/cercor/bhs142>). Es gibt auch andere Untersuchungen, die sich auf bestimmte spirituelle Übungen konzentrieren, die mit jenen Übungen zusammenhängen welche bei spirituellen Belangen angetroffen werden (z.B. die Kultivierung vorurteilsloser Bewusstseinszustände oder die Übung *Güte durch Liebe*, die einen Teil der Migefühlsmeditation darstellt).

<sup>14</sup> Daniel GOLEMAN, Richard DAVIDSON, *Însușiri modificate. Știința și arta meditației*, Curtea Veche, București, 2018, S. 9-10.

der eigenen Gedanken (oftmals als *mindfulness* identifiziert). Eine vierte Stufe, so wie wir sie derzeit erleben, besteht aus einfachen kurzen mentalen Übungen, die für das Praktizieren im Büro konzipiert wurden und deren Anwendung durch verschiedene auf dem Smartphone installierte Apps erleichtert wird. Schließlich wäre die letzte von Davidson geplante zukünftige Phase die Anwendung unterschiedlicher Interventionsstrategien, basierend auf diversen Meditationsarten, die Anwendung in einer Vielzahl von Lebensbereichen finden würden: der Psychotherapie, der Medizin, der Bildung oder zur Steigerung der Arbeitsqualität. Viele spirituelle Praktiken und Meditationstechniken aus dem Fernen Osten haben im Laufe der Zeit diese Stufen durchlebt. Sie sind in den Westen vorgedrungen und erweiterten allmählich ihre Präsenz, in zunehmend säkularer Form, auf immer mehr Aspekte des modernen Lebens.

In der Tat durchlaufen wir derzeit einen umfassenden Prozess der Säkularisierung dieser Praktiken. Im Vergleich zu den alten Meditationsformen, die dem Praktizierenden einen umfassenden spirituellen Lebensrahmen, mit einer integrativen Symbolik boten und abgestimmt auf spirituelle Erfahrungen über die Welt, das Leben und die Mitmenschen waren, sind viele der neuen Übungen neutrale Techniken, die nur positive Auswirkungen auf den Körper haben. Selbst wenn sie soziales Verhalten regulieren, bieten sie keine umfassenderen Bedeutungen für das Leben, die Mitmenschen und die Welt um sie herum. In den jüngsten Ansätzen, die an möglichst einfachen Behandlungen und Lösungen für alltägliche Probleme und Herausforderungen interessiert sind, können die neuen Praktiken den Cortisolspiegel und die Aktivität des Immunsystems regulieren und sind sogar in der Lage eine Veränderung des psychologischen Zustands herbeizuführen, jedoch spornen sie nicht dazu an Tugenden zu pflegen

und tragen nicht zur inneren Assimilation höherer Bedeutungen über die Welt und das Leben bei.<sup>15</sup>

In den säkularisiertesten Ausprägungen nehmen meditative Übungen schließlich die Form von Werkzeugen, mentalen oder respiratorischen Selbsttechniken an, die einige Minuten pro Tag erfordern und unmittelbare konkrete Vorteile bieten. Die Simplifizierung und einfachere Handhabung dieser Praktiken erleichtern das Vordringen in Programme zur Persönlichkeitsentwicklung, Arbeitsanleitungen zur Bewältigung der täglichen Arbeitsaufgaben, die Ausbildung von Mitarbeitern, die unter Stressbedingungen arbeiten, medizinische Versorgung, Schulen, Kindergärten und natürlich als Forschungsthema in Forschungslabors. Heutzutage ist die Ausdehnung von Meditationspraktiken und mentalen Techniken auf verschiedene Tätigkeitsbereiche gewaltig, wobei sie die Charakteristiken einer Ideologie annehmen, der es nicht an medizinischer Versorgung, Ansätzen zur Psychotherapie, Bildung und Management sowie Strategien zur Stressbekämpfung mangelt.

Dennoch ist diese Tatsache nicht ganz überraschend. Bedenken hinsichtlich der Wiederherstellung der Aufmerksamkeitsfähigkeit und der Kraft *in der Gegenwart zu leben* und *präsent zu sein* sowie die Sorgen ein Minimum an Kontrolle über das eigene Leben wiederzugewinnen, stellen lediglich eine erwartete Reaktion, eine Art Abwehrreaktion auf die vielfältigen Herausforderungen der Gegenwart, dar. Die verschiedenen Belastungen des urbanen Lebens, steigende berufliche Anforderungen, wirtschaftliche Unsicherheit, Informationsinflation durch Medien, Nachrichten und Bilder sowie der soziale oder kulturelle Druck zeigen verstärkt ihre Präsenz, insbesondere wenn wir die Tatsache berücksichtigen, dass die Sorgen um die spirituellen Werte des

---

<sup>15</sup> Randy J. SEMPLE, Sean P. HATT, „Translation of Eastern Meditative Disciplines into Western Psychotherapy“, in: Lisa J. Millar, *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*, 2012, S. 334.

Lebens erheblich abgenommen haben. Geprägt von dem anhaltenden Tempo der Berufswelt, dem beschleunigten Wandel der verwirtschaftlichten Gesellschaft, dem durch chronischen Stress bedrohenden Lebens, Depression oder Angst, sind wir häufig auf der Suche nach schnellen, effizienten Lösungen. Die heutigen stressigen und verwirrenden Umstände aber auch die medizinischen Auswirkungen und die Effekte auf die psychisch-emotionale Kontrolle, welche die neuen Praktiken bieten, liefern daher eine gute Erklärung für das wachsende Interesse an mentalen Übungen. Wir haben es mit dem Ausdruck notwendiger Bedürfnisse (letztendlich natürlich und legitim), die der moderne Mensch empfindet, zu tun: der Wiederherstellung des Gleichgewichts, der Stärkung, der Vorbereitung auf die drängenden oder stressigen Situationen des Lebens. Weit entfernt von der wahren Erfahrung des geistlichen Lebens, im Dekor dieser Welt des Konsums, wird das Leben des Menschen jedenfalls von der Ruhelosigkeit seiner Begierden und der Unruhe, angeheizt durch seine Vergnügen, aber auch von der Bedrohung des Leidens und des Todes, beeinflusst. Die Gemütslage der Person ist sicherlich angesichts der Arbeitsbelastung, des Lärms großer städtischer Ballungsräume, der Schirmherrschaft der Informationsinflation und der Werbeexplosionen noch stärker betroffen. Meditative Praktiken mit ihren wohltuenden Wirkungen versprechen daher eine Besserung der Situation. Sicherlich wirkt ein einfaches Rezept, wenn man sich immer unter Zeitdruck befindet, attraktiver - vor allem dann, wenn es nur wenig Aufwand erfordert.

### **3 Die (Mc)Mindfulness Revolution. Einige Überlegungen aus christlicher Sicht**

Zahlreiche Studien und Schriften befürworten die Einführung verschiedener *mindfulness*-Arten im Management und für unter erheblichem Stress ausgeführte Tätigkeiten, unter Betonung der

positiven Auswirkungen wie Stressreduktion, emotionale Regulierung, Steigerung der Effizienz und Arbeitsqualität sowie Anregung der Kreativität. Einige Experten, die sich seit Langem mit den positiven Auswirkungen des *mindfulness* befassen, sind der Auffassung, dass wir in einer Gesellschaft leben in der das Entwicklungsparadigma eng mit einer "Ökonomie der Aufmerksamkeit" verbunden ist. Sie schlagen daher - für ein gutes Arbeits- und Privatleben - die Aufnahme von kurzen "*mindfulness*-Runden" im Büro oder auf dem Weg nach Hause vor, um schließlich unsere Fähigkeit zu erweitern uns zu jederzeit und in allen unseren Aktivitäten mit Aufmerksamkeit zu umgeben<sup>16</sup>. Verwendet werden auch Übungen von kurzer Dauer, sogenannte Mikro-Meditationen, die sich über den Tag verteilen lassen und die Effizienz von Aktivitäten steigern können, im Hinblick auf eine Lebensweise, die ausschließlich auf Übungen zur Selbstkontrolle ausgerichtet ist<sup>17</sup>. Die mentalen Übungen, die in allen Tätigkeitsbereichen präsent waren und manchmal ausschließlich kaufmännische Zwecke verfolgten, wurden ironischerweise mit dem Ausdruck "McMindfulness" gekennzeichnet, der auf die horizontale Universalität der McDonalds-Produkte anspielt<sup>18</sup>. Im Folgenden werde ich unter sorgfältiger Herangehensweise an dieses Massenphänomen einige Argumente vorbringen. Es ist wichtig, diese mentalen Praktiken und die Auswirkungen, die sie auf das spirituelle Leben haben können, sehr sorgfältig zu durchleuchten. Nachfolgend zeige ich drei mögliche Argumente auf.

---

<sup>16</sup> Rasmund HOUGAARD, Jacqueline CARTER, „Cum să practici mindfulness de-a lungul zilei de lucru”, in: Ellen J. Langer, *Mindfulness*, 2019, S. 39-44.

<sup>17</sup> Maria GONZALES, „Mindfulness pentru cei prea ocupați ca să mediteze”, in: Ellen J. Langer, *Mindfulness*, S. 87-91.

<sup>18</sup> Charlotte LIEBERMAN, „Se pierde vremea când folosim mindfulness-ul ca instrument pentru productivitate?”, in: Ellen J. Langer, *Mindfulness*, S. 99.

### 3.1 Vorrang effizienten Arbeitens gegenüber der Kultivierung von Tugenden

Zunächst ist anzuführen, dass wir es in vielen der gegenwärtigen Situationen, in denen wir von *mindfulness* oder geistigen Übungen sprechen, nicht mit Praktiken des spirituellen Lebens zu tun haben, sondern lediglich mit Techniken zur Verbesserung der beruflichen Leistung und Produktivitätssteigerung, selbst unter unangemessenen Arbeitsbedingungen<sup>19</sup>. Es ist bei der Anwendung von mentalen Praktiken spirituellen Ursprungs zu einer irgendwie paradoxen Situation gekommen, einer Art Monetarisierung mentaler Techniken für Zwecke des emotionalen Ausgleichs, der erhöhten Stressresistenz und verbesserten Aufmerksamkeit. Ursprünglich zur Verbesserung der inneren Lebensqualität und zur Harmonisierung der menschlichen Kräfte gedacht, werden die alten Meditationspraktiken jetzt zur Steigerung der Arbeitskapazität eingesetzt. Ohne weitere spirituelle Inhalte dienen die Übungen nur einer "Abkürzung zu Konzentration und Produktivität"<sup>20</sup>. Eine Autorin aus den

---

<sup>19</sup> Dies gilt für Techniken, die behaupten, dass sie eine Steigerung der Arbeitskapazität unter Stress- und Multitasking-Bedingungen beibringen können. Voraussetzungen, die, wie bereits wiederholt nachgewiesen wurde, häufig schädlich sind. Hier ist eine Studie: D. M. LEVY, „The effects of mindfulness meditation training on multitasking in a high-stress information environment“, in: *Proceedings - Graphics Interface*, 2012, S. 45-52, 38th Graphics Interface Conference, GI 2012, Toronto, ON, Canada, 5/28/12.

<sup>20</sup> Ch. LIEBERMAN, „Se pierde ceva când folosim mindfulness-ul?“, in: Ellen J. Langer, *Mindfulness*, S. 96. Tatsächlich sind die Arbeitseffizienz und das Produktivitätswachstum als bevorzugte Ziele allgegenwärtig anzutreffen. Ähnlich verhält es sich in der Intensivlandwirtschaft oder in der beschleunigten Aufzucht von Geflügel, der Intensivhaltung. Die Produktivität in der Landwirtschaft wird durch Monokulturen und Bodenchemikalien (Pestizide, Düngemittel usw.) erheblich gesteigert, während Hühner mit "Mischfutter" für ein beschleunigtes Wachstum gefüttert werden.

Vereinigten Staaten von Amerika schreibt hierzu: „Eine Tradition der Weisheit, die mit spiritueller Entwicklung und tiefem Verständnis verbunden ist, wird jetzt von unserer Kultur zur Karriereverbesserung und Effizienzsteigerung instrumentalisiert. Sollte *mindfulness* dazu verwendet werden, um diesen spezifischen Zweck zu erzielen? Können wir diese Praktik, bei der es um das "Sein" geht, wirklich als ein Werkzeug zum "Handeln" verwenden?<sup>21</sup> Tatsächlich gehen selbst einige neurowissenschaftliche Ansätze nicht über diesen utilitaristischen Einsatz mentaler Techniken hinaus, sondern unterstützen ihn sogar. Die Forschung strebt danach aufzuzeigen, wie verschiedene Arten der Meditation Veränderungen in den Gehirnstrukturen und -funktionen verursachen, indem sie die Fähigkeiten hervorhebt, den Fokus auf die Aufmerksamkeit und emotionale Selbstregulierung zu legen, wobei die existenziellen Aspekte, die Auswirkungen dieser Praktiken auf das Selbstbewusstsein oder die Fragen nach der Bedeutung des Lebenssinns umgangen werden<sup>22</sup>. Eine solche Situation kann mit einer Beobachtung des Heiligen Maximus Confessor (Maximus der Bekenner) in Verbindung gebracht werden: Die leidenschaftliche Verbindung (die starke emotionale Valenzen aufweist) kann die Wahrnehmung der Realität und ihre späteren Verwendungen verzerren. Der Gebrauch von Meditationspraktiken für merkantile, utilitaristische

---

<sup>21</sup> Ch. LIEBERMAN, „Se pierde ceva când folosim mindfulness-ul?“, in: Ellen J. Langer, *Mindfulness*, S. 97. „Unternehmen – schreibt die Autorin – scheinen anders zu denken! [...]. Google bietet Kurse namens «Search Inside Yourself» (Suche in deinem Inneren) an, welche aktive Arbeitskonzentration unterrichten [...] Goldman Sachs, HBO, Deutsche Bank, Target und die Bank of America fördern die Vorteile der produktivitätsfördernden Meditation unter den Mitarbeitern.“ Ch. LIEBERMAN, „Se pierde ceva când folosim mindfulness-ul?“, in: Ellen J. Langer, *Mindfulness*, S.97).

<sup>22</sup> Ausführungen dieser Art unterbreitet die neue Autorin, Dusana DORJEE, in *Neuroscience and Psychology of Meditation in Everyday Life. Searching for the Essence of Mind*, Routledge, 2018, S. 9-10.



Zwecke stellt an sich bereits ein Problem dar, eine Art Höhepunkt in der spirituellen Entfremdung des Menschen. Was uns vom Plan der sensiblen Welt (Spiritualität) lösen soll, um uns dabei zu helfen, unsere Aufmerksamkeit auf die Tiefen unseres Selbst und unserer Mitmenschen zu lenken, unsere Sensibilität an höhere, sich über dieser Welt befindende, Bedeutungen anzupassen, wird zur Steigerung der Aufmerksamkeitsqualität und zur Verbesserung unserer Leistung bei der Arbeitsausführung von konkreten Zwecken eingesetzt - innerhalb des Verständnisses für das Sensible. Die Tugenden, das innere Gleichgewicht, die umfassenderen Bedeutungen der Welt und des Lebens, Inhalte, die durch Meditation und spirituelle Übungen offenbart werden könnten, werden vernachlässigt. Anstatt die Fähigkeit unseres Wesens zu verbessern, den Wert jedes gegenwärtigen Augenblicks zunehmend auszukosten, richten mentale Techniken unser Augenmerk auf die Zukunft, geprägt von den Zielen der materiellen Ökonomie. "Wenn wir *mindfulness* als ein geeignetes Werkzeug betrachten, um das zu erreichen, was wir tun müssen, hält es uns in einer zukunftsorientierten mentalen Umgebung gefangen, anstatt uns zu ermutigen den gegenwärtigen Moment auszuschöpfen."<sup>23</sup>

### 3.2 Die verschiedenen Arten der Selbstregulation kultivieren nicht unbedingt ein tugendhaftes Leben

Ein weiterer, zweiter Aspekt, der hier zur Unterstützung einer sorgfältigen Auseinandersetzung mit den neuesten Anliegen der mentalen Bildung hervorgehoben werden könnte, betrifft den Kern der christlichen Spiritualität. Selbstkontrolle durch eine bestimmte Technik zu erlangen oder eine erhöhte Aufmerksamkeitskapazität zu erlernen, auch wenn dies auf einen Zustand des Friedens und des inneren Gleichgewichts ausgerichtet ist, stellt

---

<sup>23</sup> Ch. LIEBERMAN, „Se pierde vremea când folosim mindfulness-ul?“, S. 99.

noch keinen echten spirituellen Fortschritt dar, selbst wenn diese Errungenschaften das Wohlbefinden des Praktizierenden fördern können<sup>24</sup>. Eine solche Feststellung wird sogar in den

---

<sup>24</sup> Spiritualität zielt im Allgemeinen darauf ab, das gesamte Leben in allen seinen Aspekten zu transformieren: Die Art, wie wir arbeiten, die Art, wie wir uns freuen, Gedanken, Handlungen und Emotionen. Die hier diskutierten Geistesübungen zielen auf einen engeren Bereich ab: Veränderung der Empfindsamkeit und Beziehung zu den umgebenden Menschen, Erhöhung der Stressresistenz, Hervorrufen einer positiven Gesinnung. Durch eine bestimmte Technik könnte ich es schaffen mich zu beruhigen, wenn ich mich zum Beispiel in einem Streit befinde. Ich kann eine bestimmte Atemtechnik anwenden und wenn ich sie gut genug praktiziere, kann ich mich beruhigen. Eine nachhaltige Praxis hilft mir, meine Wut zu kontrollieren, ruhiger zu sein, auch in Widrigkeiten, wenn mich der Gesprächspartner beleidigt. Mein Zustand hat sich wirklich verbessert. Dies kann empirisch durch einige einfache Messungen, angewendet auf physiologische Parameter, nachgewiesen werden: Herzfrequenz, Blutdruck, Cortisolspiegel. Dies bedeutet jedoch nicht, dass ich auf ein höheres spirituelles Leben vorbereitet wäre, auch nicht im weiteren Sinne, aus einem großzügigeren Verständnis heraus. Denn die Atemübungen eröffnen mir keine neuen Bedeutungen über die Welt und das Leben, sie bieten mir kein erweitertes Verständnis, welches auch den anderen einschließt, damit ich ihn in einem neuen Licht empfangen kann, was sein Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Fürsorge und Liebe betrifft. Nur weil ich kontrolliert und langsamer atme, empfinde ich noch kein Mitgefühl dem anderen gegenüber und auch nicht die Notwendigkeit mein Urteilsvermögen aufzugeben, wodurch ich kein tugendhaftes Wachstum erlebe. Die Selbstinduktion der Ruhe erzeugt weder die Kraft, den anderen so zu lieben, wie er ist, noch das Einfühlungsvermögen, das es mir ermöglichen würde, seine Unvollkommenheit zu empfinden, dass mir sein Schmerz Schmerzen bereitet oder dass mich seine Hilflosigkeit emotional beeinflussen würde. Die Ansichten der christlichen Spiritualität gehen über diese Ansätze hinaus. Selbst Achtsamkeitstechniken, bei denen das Mitgefühl im Fokus steht, sind noch weit von dem entfernt, was das kirchliche Leben im Wesentlichen ausmacht, obwohl sie sich der christlichen Bezugnahme auf andere annähern. Im christlichen Leben beziehen sich die Bemühen zu lieben auf die Person des Christus selbst und auf das von Ihm Gegebene. In Seinem Leben, in Seinen Taten und Worten, in Seinem Leiden und in Seinem Kreuz erkenne ich Seine alle

uns umfassende Umarmung und ich sehe mich in dieser Umarmung eingeschlossen, aber ich sehe darin auch den, der mein Feind zu sein scheint. Solange Christus, der Herr, uns alle in Seiner Person und in Seinem Opfer umschlossen hat, verbrüdete und versöhnte Er uns (wieder) auf ontologische Weise zwischen uns und mit Ihm und löschte das Feuer allen Übels, das uns voneinander trennen und uns gegeneinander aufbringen könnte, während Sein Opfer mich zu einer größeren Liebe antreibt. Ich verstehe aus Seinem Evangelium und aus der heiligen Eucharistie, wo Er sich mir als Speise darbringt, wie sehr Er mich liebt; so kann ich den nicht mehr hassen, der auch von Ihm geliebt wird, denn Er liebt ihn genau so sehr. Ich kann ihm nicht schaden, weil Er ihm bereits unermesslich Gutes getan und sich für ihn geopfert hat und Er hat auch mir das größte Wohl getan, für das ich Ihm zu Dank verpflichtet bin. Ich kann dem anderen nichts Böses wünschen, solange Gott selbst ihn durch Sein Opfer zum ewigen Leben berufen hat. Wie kann ich, ein Teilnehmer an seinem Abendmahl, ihm ein Hindernis sein, ein Anlass für Streit und Unruhe, wenn Gott ihn eingeladen hat und ihn bei Seinem Abendmahl erwartet? Ich kann demjenigen, der vor mir steht, nicht mehr schaden, ich kann ihn nicht länger verletzen, durch böse Gedanken oder Worte, durch ungerechte Urteile, da sich Gott selbst Mensch werdend für ihn, für seine Erlösung vom Bösen, kreuzigen ließ. Der Sohn Gottes selbst setzt sich für seine Verteidigung ein, der Gekreuzigte ist ein Schild, der ihn vor dem Schaden schützen soll, den ich ihm zufügen könnte. Aus diesem Grund werde ich, wenn ich diesem etwas Böses antue, zum Gegner Christi, der ihn liebt und beschützt. Ich kann ihn gerade deshalb nicht hassen, weil Er ihn liebt und weil ich mich bemühe auch Ihn zu lieben. Als solches verstanden, entfernt die endlose Güte Gottes alle meine Bosheit und lässt meinen bösen Gedanken keinen Raum mehr. Andernfalls, wenn ich mich gegen ihn stelle, werde ich zum Gegner desjenigen, der uns liebt und wünscht, dass wir uns verbrüdern. In diesem Sinne und in Seinem Leben, das uns durch Sein Evangelium und Seine Kirche dargebracht wurde, sind wir aufgerufen, ein Mitgefühl zu pflegen, das uns unseren Mitmenschen immer näher bringt. Wir sind dazu aufgerufen, so wie wir jetzt sind, arm oder reich, gesund oder leidend, gebildet oder eher ungebildet, das Gefühl zu empfinden, dass wir alle zusammengehören, immer mehr, immer näher, die wirtschaftlichen oder kulturellen Barrieren, die uns trennen könnten, auflösend, vereint in der Umarmung Christi, der sein Leben als Beispiel für die Liebe der Einheit zwischen uns, für unsere Brüderlichkeit gab, alles Übel, das uns trennen könnte, auslöschend und der uns unter uns und mit ihm vereinte.

Bereichen der nicht-christlichen Spiritualität aufgestellt. Sie werden auf unterschiedlichste Art und Weise zu Ausdruck gebracht. Im Buddhismus zum Beispiel, der die meisten dieser Praktiken zur Verfügung gestellt hat, die heute in die Belange der wissenschaftlichen Untersuchungen und die Methoden zur Strategieentwicklung lukrativer Aktivitäten durchgedrungen sind, behauptet der Dalai Lama, dass eine Spiritualität authentisch ist, wenn sie philanthropisch ist. In der experimentellen Psychologie betont Mihaly Csikszentmihalyi etwas Ähnliches<sup>25</sup>. Viele Techniken können einen Zustand des Wohlbefindens, eine gute Kontrolle über die Aufmerksamkeit und das Gefühl innerer Stärke bewirken. Dies ist jedoch nicht unbedingt mit Fortschritt beziehungsweise einer erhöhten Lebensqualität gleichzusetzen, da diese Techniken die selbstsüchtige (egoistische) Lebensweise und die Genügsamkeit nähren können.

### *3.3 Mentale Praktiken hinterlassen Spuren auf zerebraler Ebene*

Ein drittes Argument für eine sorgfältige Bewertung und einen vorsichtigen Umgang mit diesen weit verbreiteten mentalen Praktiken, liefert uns die medizinische Forschung selbst. Viele Ergebnisse zeigen, dass jede mentale Technik unterschiedliche Auswirkungen hat. So verbessert *mindfulness* beispielsweise die Aktivität des anterioren cingulären Cortex (ACC), eines Bereichs,

---

<sup>25</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *Flux. Psihologia fericirii*, Publica, București, 2015, S. 131-134: Bezug nehmend auf das in einem weiteren Umfeld von kulturellen und beruflichen Fertigkeiten und Erfahrungen verbrachte Leben erklärt der renommierte amerikanische Psychologe Csikszentmihalyi: „Eine Kultur, die das Erreichen eines Zustands im ständigen Wandel begünstigt, ist nicht notwendigerweise als ‚gut‘ im moralischen Sinne anzusehen. (...) Obwohl das optimale Erlebnis ein starker Motivationsfaktor ist, gewährleistet dies nicht die Tugendhaftigkeit aller, die es erleben. [...] Im Vergleich zu den Menschen vor einigen Generationen, bieten sich uns mehr Möglichkeiten, Spaß zu haben, aber es existieren keine Anzeichen dafür, dass wir das Leben mehr genießen würden als unsere Vorgänger“.

der sich tief in der mittleren zerebralen Hemisphäre (Präfrontalcortex), einem Teil der vorderen Hirnrinde, oberhalb des Corpus callosum (Hirnbalken) und unterhalb des Frontal-/Parietallappens befindet. Dieser wird in Verbindung mit der Ausrichtung der Aufmerksamkeit und des Verhaltens auf ein bestimmtes Ziel, der Unterdrückung unkontrollierter Reflexe und der Flexibilität bei Strategieänderungen<sup>26</sup> gebracht. Ist dieser Hirnbereich betroffen, so hat dies impulsives Verhalten, unkontrollierte Aggression und eine geringere Leistung bei mentalen Flexibilitätstests<sup>27</sup> zur Folge, im Gegensatz zur angewandten Meditation, welche die Fähigkeiten zur Selbstregulation und der Widerstandsfähigkeit gegen ablenkende Reize hervorhebt<sup>28</sup>. Das Gleiche gilt für den Hippocampus, bei dem die Meditationspraxis eine bedeutende Rolle bei der Verbesserung des Erinnerungsvermögens spielt. Es werden auch große Unterschiede zwischen erfahrenen Meditierenden einerseits und den Anfängern andererseits festgestellt, wobei erstere in der Lage sind, den meditativen Zustand mit erheblich geringerem Aufwand

- 
- <sup>26</sup> Michael I. POSNER et alii, „The anterior cingulate gyrus and the mechanism of self-regulation“, in: *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, VII(2007), 4, S. 391-395; vgl. Britta K. HÖLZEL et alii, „Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators“, in: *Neuroscience Letters*, CCCCXXI (2007), 1, S. 16-21, <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2007.04.074>. Für eine Zusammenfassung dieser letzten Ausführungen über den anterioren cingulären Cortex siehe: Christina CONGLETON, Britta HOLZEL, Sara W. LAZAR, „Mindfulness-ul îți poate schimba creierul“, in: Ellen J. Langer, *Mindfulness*, S. 31-36.
- <sup>27</sup> Orrin DEVINSKY et alii, „Contributions of anterior cingulate cortex to behaviour“, in: *Brain: A Journal of Neurology*, CXVIII (1995), 1, S. 279-306.
- <sup>28</sup> Vgl. Paul A. M. van den HURK et alii, „Greater efficiency in attentional processing related to mindfulness meditation“, in: *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, LXIII (2010), 6, S. 1168-1180, DOI: 10.1080/17470210903249365

über einen langen Zeitraum aufrechtzuerhalten<sup>29</sup>. Es ist daher wichtig auch dieses Argument zu beachten: Verschiedene Formen des Gehirntrainings prägen die Stimmungen, Emotionen und Gedanken. Tatsächlich legen Untersuchungen nahe, dass jede Übung, die lange genug wiederholt wird, ihre eigenen zerebralen Fingerabdrücke hinterlässt<sup>30</sup>.

---

<sup>29</sup> Vgl. Guaraci Ken TANAKA et alii, „Lower trait frontal theta activity in mindfulness meditators“, in: *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, Print version ISSN 0004-282X, LXXII (2014), 9, <http://dx.doi.org/10.1590/0004-282X20140133>.

<sup>30</sup> Untersuchungen zeigen, dass die bloße Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das Atmen beruhigend wirkt, was ein Indikator dafür ist, dass diese Art der Meditation ein Mittel zur Entspannung sein kann. Andererseits scheint die Beobachtung der Gedanken oder die als *Güte durch Liebe* bezeichnete Übung den Entspannungszustand des Körpers nicht wirklich zu intensivieren. Dies ist eine intuitive Unterscheidung, wenn man bedenkt, dass diese beiden Praktiken eine bestimmte kognitive Kontrolle erfordern, bzw. die Beobachtung der Gedanken oder die Konzentration, die für die Kultivierung von Güte erforderlich ist. Gleichzeitig registrierten die Teilnehmer nach der Ausübung von *Güte durch Liebe* einen positiven Zustand, während die aufmerksame Atmung und die nicht wertende Beobachtung von Gedanken nicht das Selbe hervorbringen. Vgl. D. GOLEMAN, R. DAVIDSON, *Însușiri modificate* ...S. 90. Tania Singer hob die Unterschiede zwischen vier Arten von Mentaltechniken hervor: fokussierte Atmung, Wahrnehmung des Körpers, Beobachtung von Gedanken und Güte durch Liebe. Es war schon länger bekannt, dass die Gedankenbeobachtung beispielsweise im Vergleich zur Körperwahrnehmung den Zustand des Grübelns (anhaltende Identifikation mit dem, was wir denken, Beteiligung an den Gedanken) reduzieren kann, was mit einer Vielzahl von negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit verbunden ist. Im Gegensatz zu anderen Praktiken hat die Gedankenbeobachtung zur größten Zunahme des metakognitiven Bewusstseins geführt. Die Konzentration auf die Atmung stabilisiert vor allem die Aufmerksamkeit und die Gedankenaktivität. Die Wahrnehmung des Körpers erhöht hauptsächlich den Bewusstseinsgrad über den eigenen Körper und seine Empfindungen wobei sich gleichzeitig der Gedankeninhalt reduziert. Im Vergleich zu anderen Meditationsformen hat die Ausübung von *Güte durch Liebe* die wichtigste Intensivierung von

## **4 Mindfulness und christliche Spiritualität.**

### **Schlussbetrachtungen**

Eine Betrachtung dieser Sachverhalte aus spiritueller Sicht kann mindestens zwei wichtige Ideen offenbaren. Die erste betrifft die transformative (Un-)Willenskraft des Menschen. Wenn wir akzeptieren, dass bestimmte Meditationsarten unterschiedliche

---

warmen Gefühlen und positiven Gedanken über andere Menschen hervorgerufen. Vgl. B. E. KOK, T. SINGER, „Phenomenological Fingerprints of Four Meditations“, S. 218–231,

DOI:<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0594-9>. Es wird hierbei deutlich, dass unser Innerstes besonders sensibel ist und bei jeder Erfahrung auf eine bestimmte Weise vibriert. Der innere Zustand weist eine bemerkenswert feine Plastizität auf und kann Eindrücke von unendlichen Nuancen empfangen, die sich aus jeder Erfahrung ergeben! Wenn wir diese Erkenntnisse fortsetzen, verstehen wir, dass jede innere Arbeit, jeder Gedankeninhalt, mit dem wir uns beschäftigen, jede Aufmerksamkeitsarbeit deutliche Spuren und Gemütszustände hinterlässt! Wir könnten diese Erkenntnis den turbulenten Erfahrungen der Konsumgesellschaft gegenüberstellen: die eindringlichen, Wünsche anregenden Werbeanzeigen, schreckliche Szenen und intensive Zustände, die durch Horrorproduktionen von Genre-Liebhabern angeboten werden, der Nervenkitzel, den Computerspiele mit gewalttätigen Szenen bieten, alles wird immer wieder im schwindelerregenden Wirbelwind der Konsumkultur angeboten. Welchen Eindruck hinterlassen solche Inhalte auf dem feinen Grund der menschlichen Innerlichkeit? Wie verarbeitet die tiefe Sensibilität der Person, die zu einer kontinuierlichen, komplexen und unendlich nuancierten Empfänglichkeit fähig ist, die intensiven, starken, provokativen Erlebnisse eines jeden Tages, das Werbebombardement, die gewalttätigen oder lasziven Szenen aus Filmen und Videos? Dieser dramatische Zustand wirft Fragen und Überlegungen über die Bandbreite der Meinungsfreiheit, welche die Gegenwart bietet, das schädliche oder nützliche Potenzial kultureller Produktionen, die enge Verbindung zwischen kulturellen Erfahrungen, neurophysiologischen Prozessen und den Errungenschaften des inneren Universums der Person auf. Andererseits bekundet dieser Kontext die Aktualität philokaler Beobachtungen, die uns dazu antreiben die Empfindungen und den Geist für einen inneren, dem spirituellen Leben angemessenen, Zustand zu behüten!

neuronale Profile (DNA-Profile)<sup>31</sup> aufweisen, können wir sehen, dass der Geist (Seele) durch hartes Training den Körper zu höheren Bestimmungen und Kräften bewegt, wobei letzteres durch die innere Arbeit des ersteren geprägt wird. Zweitens ist festzustellen, wie wichtig es ist, die Praktiken des geistlichen Lebens in Übereinstimmung mit denen der gesamten Kirche, im Einklang mit den Schriften und Praktiken der Heiligen zu bewahren. Dieser letzte Aspekt wird auf andere Weise durch den Archimandrit Sofronie ausgelegt: "die Art und Weise, wie wir uns geistig dem Ersten Wesen, dem Gott ohne Anfang, darstellen, spiegelt sich in allen Manifestationen unseres Lebens wider."<sup>32</sup> Aus der Perspektive der christlichen Spiritualität muss daher die Welle an Fachliteratur, die Vorschläge für Techniken zur Beruhigung, Verbesserung der Reaktion auf Stress und ein positives emotionales Umfeld empfiehlt, mit Sorgfalt aufgenommen werden, da dies zu Verwirrung führen kann. Es sind eingehende kritische Einschätzungen notwendig, um die grundlegenden Unterschiede zwischen den Inhalten dieser Achtsamkeitspraktiken und Mentaltechniken, die auf alten fernöstlichen Traditionen basieren und jene, die einerseits von den Ergebnissen der kontemplativen Neurowissenschaften und andererseits von dem christlich-orthodoxen Leben inspiriert sind, ans Licht zu bringen<sup>33</sup>. Die Vermeidung solcher Praktiken im christlich-ortho-

---

<sup>31</sup> D. GOLEMAN, R. DAVIDSON, *Însușiri modificate*, S. 61. Ähnliche Daten und Interpretationen finden sich auch in: Andrew NEWBERG, Mark Robert WALDMAN, *Cum ne schimbă Dumnezeu creierul*, Curtea Veche, București, 2009, S. 101 – 175.

<sup>32</sup> Arhimandrit SOFRONIE, *Nașterea întru Împărăția cea Neclătită*, S. 19.

<sup>33</sup> Auf dem reichhaltigen "Markt der spirituellen Praktiken" existieren viele synkretistische Vorschläge, die Aspekte der Philosophie und Praktiken aus alten Traditionen ohne Verbindung zwischen ihnen umfassen. Es werden oftmals neue Entdeckungen aus verschiedenen Wissenschaftsbereichen eingeführt – am häufigsten herangezogen, auf dilettantische Art, wird die Quantenphysik und die Neurowissenschaften und sicherlich fehlt es vielen von ihnen an Elementen der christlich-



---

orthodoxen Tradition. Verschiedene Gebete und Aspekte der Glaubenslehre werden mit Atemtechniken kombiniert, wobei einige Erklärungen sich auf die Elemente aus den Beschreibungen der Quantenphysik berufen und andere auf die Gehirnaktivität. Je weiter die Wissenschaften in den Bereich der sensiblen Realität, in die Tiefen des Lebenden, in die Entfernungen des Universums und in das Geheimnis der Person voranschreiten, desto mehr werden Modelle dieser Art erscheinen. Natürlich kann die Verwendung von Bruchstücken aus der Lehre der christlich-orthodoxen Spiritualität zusammen mit einigen philosophischen Konzepten und Fragmenten wissenschaftlicher Erklärungen nicht den gesamten Inhalt dieser Praktiken bestimmen. In solchen Systemen sind weder wissenschaftliche Daten, philosophische Reflexion noch spirituelle Erfahrung authentisch. Im Bezug auf das orthodoxe Christentum, das in solchen synkretistischen Konstrukten angeführt wird, muss insbesondere betont werden, dass eine wesentliche Tatsache übersehen wird: jeder geistliche Weg wird durch den Gehorsam gegenüber dem geistlichen Vater validiert, wobei sich letzterer auch in der Validierung seines Gehorsams dem Hierarchen gegenüber befindet, schließlich leisten sie alle Gehorsam gegenüber der Versammlung der Bischöfe dieser Kirche (Heilige Synode). Der Gehorsam validiert die geistige Authentizität einer Lehre oder Verordnung. Diese Situation ist auch bei anderen spirituellen Praktiken anzutreffen. Kampfkünste erfordern zum Beispiel im traditionellen Training völligen Gehorsam bis hin zu anhaltenden körperlichen Schmerzen. Die Einhaltung der Prinzipien und Regeln des Lebens ist im Yoga, im Islam und natürlich in der Mosaikkultur alltäglich. In gewisser Weise könnte man sagen, dass jeder Pfad der menschlichen Erbauung untrennbar mit der Erfahrung des Gehorsams verbunden ist. Im christlich-orthodoxen Leben festigt sich der Gehorsam gegenüber dem geistlichen Vater und der Gehorsam des Priesters gegenüber dem Hierarchen durch den Gehorsam aller gegenüber den Verordnungen der Kirche, der Lehre der Heiligen Väter und den Entscheidungen der Ökumenischen Synode und der Synode der Kirche, alles stellt den Gehorsam gegenüber Gott dar. Dies sind im orthodoxen Christentum wesentliche Leitsätze. Heutzutage gibt es Pseudo-Spiritualitäten, die versuchen, das orthodoxe Christentum zu beanspruchen oder behaupten es zu umfassen und zu transzendieren, indem sie spirituelle Autoren in ihre Ideenkonstruktionen einbeziehen, die Förderer stehen jedoch in keinem Verhältnis des Gehorsams der Kirche gegenüber. Dieses Kriterium hilft uns dabei uns in der kosmopolitischen und multireligiösen Welt, im abwechslungsreichen und verwirrenden spirituellen Kontext der heuti-

xen Leben und die Aufrechterhaltung einer Spiritualität, die in den Heiligen Sakramenten, im kirchlichen Raum, im Gebrauch der Tradition des orthodoxen Christentums, im Lichte der philokalen Schriften verankert ist, sind wesentliche Verhaltensregeln<sup>34</sup>.

Wir können, teilweise auch aus wissenschaftlicher Betrachtung heraus, erkennen, warum es notwendig wäre das Streben nach Sündenfreiheit/-vermeidung, die Glaubenssätze und Pflege von Tugenden innerhalb des Rahmens der christlich-orthodoxen Tradition zu erhalten. Durch sie ist es leichter zu verstehen, warum die christlich-orthodoxe Lehre über Gott und das gesamte Gerüst des Glaubenslebens mit all seinen Praktiken und Ritualen aufrecht zu erhalten ist. Einerseits verändert uns das (nicht), was wir (nicht) sorgfältig wiederholen. Andererseits gestaltet all das, woran mit Festigkeit geglaubt wird aber auch die konkreten Manifestationen des Glaubens, der Lehre und der Praxis des täglichen spirituellen Lebens, das Innere einer Person und das Leben der Gemeinschaft. Religiöse Erfahrungen (persönliche und/oder gemeinschaftliche) aber auch das unterschiedliche Verständnis über das Supreme Wesen, als

---

gen Zeit auf weniger riskante Weise zurecht zu finden, das Authentische zu erkennen und uns vor dem Risiko zu schützen, die Orthodoxie mit allen möglichen neuen Hypnosepraktiken, *mindfulness* oder exotische Therapien zu kombinieren.

<sup>34</sup> Die Idee findet sich auch in anderen spirituellen Räumen wieder, die anderer Natur sind als die der christlichen Spiritualität. Dieser Aspekt ist erwähnenswert, insbesondere weil es viele Menschen gibt, die daran interessiert sind, die verschiedenen Selbsttechniken des Fernen Ostens mit denen der christlichen Spiritualität zu kombinieren. Der Dalai Lama sagte zum Beispiel bei einem Treffen mit katholischen Christen, dass er niemandem den Rat erteilt, seine Religion zu ändern und dass wir die tiefe Bedeutung und Stärke unserer eigenen Tradition wiederentdecken sollten. Vgl. DALAI LAMA, *Despre bunătatea inimii. O perspectivă budistă asupra învățăturilor lui Iisus Hristos*, Lifestyle, București, 2015, S. 35.

Energie oder höhere Intelligenz, als das absolut Einzige oder als die Dreifaltigkeit, als Einigkeit dreier Personen gleicher Natur, bilden den Grundriss für das gesamte semantische Lebensumfeld, für das symbolische Weltbild, sodass bis in die tiefen zerebralen Netzwerke Spuren, handfeste biologische Markierungen, zu finden sind. Letztendlich prägt uns jede kleine Übung, die oft genug wiederholt wird. Daher ist es angebracht die Art und Weise in der die Heiligen gebetet haben und ihre Empfehlungen einzuhalten, um in Gemeinschaft mit ihnen zu bleiben, auf demselben Weg zur Gemeinschaft mit Demjenigen, der sie mit Ihm vereinigte.