



Adrian Sorin Mihalache

Die Wissenschaft über das Innenleben und die Selbstquantifizierung

Die orthodoxe Theologie und die Neurowissenschaften über das Innenleben im digitalen Zeitalter

Zusammenfassung

In dem vorliegenden Text beabsichtigt man die Formulierung einiger Beurteilungen zu einem möglichen Zusammenhang zwischen den Annäherungen an das innere Leben, wie diese in der Philokalischen Spiritualität vorgelegt werden und den Ansätzen der Neurowissenschaften. Einige Bemerkungen zu neuartigen technischen Aspekten, bzw. die Verwendung von digitalen Geräten zur Messung der physiologischen Parameter ergänzen die Darstellung. Die neulich neuwissenschaftlichen Ansätze über das Bewusstsein (mit den konkurrenten Informationen aus der Phänomenologie) und die Beschäftigung mit der Förderung des inneren Lebens in der griechischen Philosophie und im



Archdeacon Adrian Sorin Mihalache is Lecturer at "Dimitru Stăniloae" Faculty of Orthodox Theology of "Alexandru Ioan Cuza" University of Iasi, Executive Director of the Center for Research in Medicine and Spirituality, Providența Hospital, Iași, Romania

christlichen Mönchtum werden auch angesprochen. Im zweiten Teil des Beitrags analysieren wir diese Bemerkungen im Zusammenhang mit dem Menschen unserer Tage, der vielen sinnlichen Überforderungen, der kognitiven Überladung ausgesetzt ist und ständig durch Multitasking-Aufgaben und Multiplizieren der Wünsche belastet ist. Am Ende werden einige mögliche therapeutischen Maßnahmen zur Selbstpflege erwähnt, die die christliche Askese und die Industrie des Self-Tracking bereitstellen.

Schlüsselwörter

Bewusstsein, Selbstpflege, sinnliche Überforderung, Multitasking, Multiplizieren der Wünsche, inneres Leben, Neurowissenschaften, Self-Tracking.

Im nachfolgenden Text möchten wir einige Überlegungen im Hinblick auf eine mögliche Begegnung der Konzepte über das Innenleben, wie sie in der Philokalie beschrieben werden, und denen, die kürzlich im Bereich der Neurowissenschaften erschienen sind, zum Ausdruck bringen und schließlich Beobachtungen zu einigen der beispiellosen Aspekte im technologischen Bereich, insbesondere die Verwendung digitaler Geräte zur Überwachung physiologischer Parameter, aufzeigen.

1. Einleitende Überlegungen

Eine systematische Herangehensweise an das Innenleben sollte zunächst die Bedeutung von einigen Begriffen wie „Innerlichkeit“, „Ich“, „Geist“, „Bewusstsein“ sowie den von ihnen aufzeigenden Realitäten, aber auch andere schwierige Aspekte wie die Beziehung zwischen Geist und Gehirn klären. Wir behandeln hierbei bekanntermaßen äußerst komplizierte Themen, die in der Psychologie und ihren verschiedenen

Gebieten, aber auch in der Philosophie des Geistes und seit jüngster Zeit in der Medizin und den Neurowissenschaften ausführlich erörtert wurden. Tatsächlich enthalten die bereitgestellten Modelle und Ergebnisse grundlegende Unterschiede, die leicht davon überzeugen, dass sich das Thema des inneren Universums seit Langem in einer prekären wissenschaftlichen Situation ohne eine absehbare Lösung befindet.

Dennoch habe ich mich dafür entschieden dieses Thema aufzugreifen, um aus praktischen Beweggründen einige dieser Daten und Inhalte, die für das Alltagsleben von Bedeutung sind, zu betrachten. Ich tue dies, ermutigt durch den Geist patristischer Ansätze des östlichen Raums. Sie umgehen den metaphysischen Kern des Problems ohne jedoch beispielsweise das Wesen des Bewusstseins zu berücksichtigen während sie auf der Suche nach den relevanten Aspekten des Lebens selbst sind, wie etwa den Voraussetzungen, die es ermöglichen und der konkreten Art und Weise wie sich die eigentliche innere Arbeit richtig entwickeln kann. In der christlichen Spiritualität steht die Kultivierung von Tugenden und der innere Zustand des Menschen, in seiner ganzen Beschaffenheit, im Vordergrund, wobei die Überlegungen hinsichtlich des Wesens und der Struktur dieses verborgenen Ortes zweitrangig behandelt werden¹.

¹ Tomáš Špidlík fasst zum Beispiel Origenes Bedenken hinsichtlich der Selbstkenntnis zusammen und sagt, dass die Aufmerksamkeit dieses christlichen Autors auf die Tugenden und Laster des Menschen gerichtet ist, nicht auf die Kenntnis über die Substanz der Seele (Tomáš Špidlík, *Spiritualitatea Răsăritului creștin [Die Spiritualität des östlichen Christentums]*, Manual sistematic [systematisches Handbuch], Bd. I, Übers. Diak. Ioan I. Ică jr., Verl. Deisis, Sibiu, S. 117). Diese Situation ist kein Zufall. Im östlichen Christentum werden metaphysische Fragen nach dem Wesen der menschlichen Innerlichkeit im Vergleich zu den asketischen und ethischen Bemühungen, die darauf abzielen, diese zu reinigen und zu kultivieren, bewusst zweitrangig behandelt. Und das nicht aus Unwissenheit. Mindestens zwei wichtige Gegebenheiten, die

unbedingt aufgegriffen werden sollten, bestimmen diese besondere Orientierungsweise in den Bemühungen des Heiligen, des Theologen oder des verbesserten Christen. Die erste stellt das starke Anliegen zur Erlernung der Leidenschaftslosigkeit dar, der tatsächliche Lebensweg zu einer immer umfassenderen Erfahrung der Gemeinschaft des Menschen mit Gott. In diesem Fall handelt es sich also um eine Arbeit, die alle konkreten Aspekte des Lebens, die im Licht des Glaubens verstanden und angenommen werden, umfasst. Eine Erkundung des Inneren, die wie jeder andere dialektische, rigoros philosophische Ansatz von inhaltlichen Fragestellungen geleitet wird, verzögert offensichtlich jeden Schritt auf diesem Weg der Leidenschaftslosigkeit, solange diese Unternehmungen entschlossen sind alle Behauptungen und Praktiken des Glaubens selbst zu überprüfen. Die Erlösung würde in diesem Fall zum sekundären Ziel werden. Die zweite Tatsache, welche die philosophischen Bestrebungen nach dem Wesen der menschlichen Innerlichkeit permanent in der gesamten patristischen Tradition beeinträchtigt hat, ist die Erkenntnis darüber, dass die menschliche Person, die nach dem Bilde Gottes, Ihm ähnelnd, geschaffen wurde, in Wirklichkeit eine apophatische Realität darstellt. Wir haben es hier mit einem der Grundverständnisse zu tun auf dem alle Überlegungen der patristischen Anthropologie aufbauen. Der Mensch ist nach dem Bilde Gottes geschaffen, auch im Hinblick darauf ihm ähnlich zu sein: „Lasst uns Menschen machen nach unserem Bild, uns ähnlich“ (Genesis 1:26). So ist er daher eine Person und keine bestimmte Sache. Ausgehend von dieser geistigen Wahrheit, verwendet der hl. Gregor von Nyssa in Bezug auf den Menschen den Ausdruck *atheoretos*, was bedeutet, dass der Mensch sich „jeder theoretischen Überlegung entzieht“, so dass, „da Gott unfassbar ist, es unmöglich ist «sein Abbild», den Menschen, nicht auch als unfassbar einzustufen“ (Übers. aus dem Rumänischen, Panayotis Nellas, *Omni animal indumnezeit [Der Mensch – ein vergöttertes Tier]*, Verl. Deisis, Sibiu, 1999, S. 66). Demzufolge führt die erste dieser leitenden Tatsachen die menschlichen Kräfte, um der Erlösung willen, auf den Weg des Glaubens, die andere bewahrt denjenigen vor der Versuchung übermäßigen Philosophierens und vermittelt, dass die Absicht den Menschen vollumfänglich zu umfassen zum Scheitern verurteilt sei. Sicherlich könnte eine solche Sichtweise, die sich vor der Klärung der Essenz und der Kompartimente der menschlichen Innerlichkeit zuerst der inneren Arbeit widmet, heutzutage, unter der Schirmherrschaft einer Kultur, geprägt von wissenschaftlichem Diskurs, didaktischen Ansätzen sowie propädeutischen Überlegungen, die zu Beginn einer jeden größeren Arbeit angewendet werden, unangemessen, unsystematisiert und nicht

Ein möglicher Arbeitsplan, der das gesamte Innenleben der Person umfassen soll, darf sowohl das Thema des Bewusstseins als auch das der menschlichen Psyche nicht auslassen. Gleichzeitig kündigen beide Themen, wie die meisten besonderen Aspekte der menschlichen Innerlichkeit, zahlreiche Schwierigkeiten in der Herangehensweise an: Welcher Natur sind sie? In welcher Beziehung steht das Gewissen zum Bewusstsein? Ist es möglich neuronale Korrelate herzustellen, indem die ihnen entsprechenden kortikalen Bereiche genau abgegrenzt werden? Welcher Zusammenhang besteht zwischen dem Gehirn und der Psyche? etc.

Dennoch wagen wir es einige Überlegungen über das Bewusstsein anzustellen wobei festzustellen ist, dass wir uns in einer paradoxen Situation befinden. Zunächst sei Folgendes anzumerken: Wir kennen nichts, das wir so unmittelbar erleben, das wir so häufig verwenden oder auf dem Gebiet des Wissens und des Lebens nutzen wie das Bewusstsein. Wir haben es mit gegenwärtigen Situationen zu tun, in denen wir etwas Bestimmtes fühlen, unser Dasein auf eine bestimmte Weise erleben oder in denen wir einfach wir selbst sind. In einem leicht verständlichen philosophischen Sinne ist das Bewusstsein *dieses Etwas*, das einem *auf irgendeine Art und Weise zu Sein* entspricht², der Hauptmotor der Aufmerksamkeit, der uns ein Leben lang begleitet³. Gleichzeitig lässt sich, trotz dieser gewohnten Präsenz, tatsächlich aufgrund ihrer Verbindung zu fast allen Lebenserfahrungen, unsere Unfähigkeit unser inneres Universum auf eine vertraute Art und Weise zu erforschen, erkennen. Im Prinzip können bei der Erforschung dieses vertrauten und gleichzeitig seltsamen Innenraums die üblichen

sehr aufschlussreich erscheinen. Dennoch bietet dies zweifellos konkrete Vorteile.

² Larry R. Squire; Darwin Berg; Floyd E. Bloom; Sascha du Lac; Anirvan Ghosh; Nicholas C. Spitzer, *Fundamental neuroscience*, 4. Aufl., Elsevier, 2013, S. 1091.

³ David J. Chalmers, *The Conscious Mind: in search of a fundamental theory*, Oxford University Press, New York, 1997, p. 6.

Methoden aus anderen Wissensbereichen nicht genutzt werden. Wir können das Bewusstsein nicht als ein physikalisches Phänomen untersuchen, indem wir mathematische Werte beobachten, messen und bereitstellen, die für uns in verschiedenen Situationen auftretende Muster erkennen.

So wie im Falle des Bewusstseins, stößt der wissenschaftliche Ansatz in einem anderen, größeren Register auf zahlreiche Schwierigkeiten, nämlich bei der Aufklärung der menschlichen Psyche. Es finden sich zahlreiche Argumente: Die menschliche Psyche ist gleichzeitig subjektiv und objektiv⁴, sie besitzt eine doppelte Wertigkeit, materiell und ideal⁵, die menschliche Psyche erscheint als Produkt und Prozess⁶ und manifestiert sich sowohl im latenten, interiorisierten, verborgenen als auch im äußeren Zustand⁷.

⁴ Sie ist objektiv in dem Sinne, dass die menschliche Psyche eines unabhängigen Subjekts existiert. Zugleich ist sie auch subjektiv - aus der Perspektive der (Er-)Kenntnis (der eigenen Psyche), da sich jedes Individuum daran mit genau den Fähigkeiten beteiligt, die ihm bei der Kenntnis über die Psyche dienen (Mielu Zlate, *Introducere în psihologie [Einführung in die Psychologie]*, Verl. Casa de Editură și Presă „Șansa” SRL, Bukarest, 1994, S. 181-185).

⁵ Als materiell wird sie in einem reduktionistischen Ansatz angesehen, den wir hier nicht teilen; sein Ursprung, die biologische Begründung psychischer Aktivität, wird als graue Substanz angesehen. Hingegen ist das menschliche Gehirn lediglich die Grundlage der psychischen Aktivitäten, dessen Inhalt ideell ist - Bilder, ausgearbeitete Ideen, individuell oder kollektiv (cf. Mielu Zlate, *op. cit.*, S. 181-185).

⁶ Es existiert ein Verfahrensablauf, der die gesamte psychische Aktivität kennzeichnet und das Produkt stellt den Schwerpunkt, die Summe und das momentane Stadium dieser dynamischen Prozesse der menschlichen Psyche dar (cf. Mielu Zlate, *op. cit.*, S. 181-185).

⁷ Die Komplexität wird durch die Tatsache erhöht, dass die beiden Aspekte in den meisten Fällen nicht übereinstimmen. Das Offensichtliche umfasst nicht das Verborgene und umgekehrt (cf. Mielu Zlate, *op. cit.*, S. 181-185). Natürlich muss erwähnt werden, dass die Psyche im psychologischen Sinne nicht mit dem identifiziert werden kann, was in der östlichen Theologie mit der Seele gemeint ist.

Aus diesen Gründen erscheint es kompliziert und schwierig, wenn nicht unmöglich, das Wesen des Bewusstseins und der menschlichen Psyche mit wissenschaftlicher Genauigkeit zu definieren oder zu erklären. Und auf eine Weise, die hier suggestiv erscheinen könnte, enthüllt die Unmöglichkeit, die menschliche Psyche und das menschliche Bewusstsein zu definieren und zu verstehen, andere mögliche logische Erklärungen. In einigen Ansätzen gehört die Frage nach der Beziehung zwischen dem *Gehirn* und der *Psyche* sowie die Frage nach dem Bewusstsein, basierend auf der Theorie von A.M. Turing⁸, scheinbar zu den ungeklärten Problemen. Es sind eher unlösbare oder undurchschaubare Probleme⁹, welche man über den naturwissenschaftlichen Möglichkeiten, Methoden und Arbeitsinstrumenten ansetzen könnte¹⁰.

Was wir hier durch alle diese Anmerkungen hervorheben möchten, ist die Tatsache, dass die wissenschaftliche Herangehensweise an das Thema des Bewusstseins und das der menschlichen Psyche zu weiteren Erschwernissen führt, sodass die in diesem Aufsatz enthaltenen Erläuterungen sicherlich keinen Anspruch auf die Klärung dieser Fragestellungen haben können.

2. *Das Bewusstsein – Anmerkungen zu manchen Sichtweisen und einigen aktuellen Arbeitsmodellen*

Auch hier können einige Überlegungen zu den zahlreichen deskriptiven Modellen des inneren Universums angestellt werden. Ich habe natürlich nicht die Absicht diese vollständig darzulegen, sondern lediglich die Vielfalt der beschreibenden

⁸ Es wird festgestellt, dass für jedes unlösbare rekursive Problem ein weiteres Problem mit einem noch höheren Grad an Unlösbarkeit existiert (Leonard Gavrilu, *Dicționar de cerebrologie [Wörterbuch der Zerebrologie]*, Verl. Univers Enciclopedic, București, 1998, S. 119).

⁹ Cf. L. Gavrilu, *op. cit.*, S. 118.

¹⁰ Cf. L. Gavrilu, *op. cit.*, S. 119.

oder erklärenden Modelle, betreffend die menschliche Psyche und das menschliche Bewusstsein, zu veranschaulichen.

In einer kürzlich erschienenen Arbeit schlägt Steven Pinker¹¹ drei Richtungen vor, um die psychologischen Ansätze des Bewusstseins zu erfassen¹². Die Erste wurde von denjenigen gegründet, welche die Idee unterstützten, dass viele Tierarten mit einer Fähigkeit ausgestattet sind, die wir Bewusstsein nennen könnten. Der berühmte Verhaltensforscher B. F. Skinner (1904-1990) aber auch Robert Epstein (* 1953) gehörten dieser Bewegung an, indem sie die Idee bekräftigten, dass Orang-Utans, Schimpansen, Gorillas und einige Arten ausgebildeter Tauben ein Bewusstsein haben. Einen anderen Ansatz, ich würde sogar sagen, diametral entgegengesetzt, verfolgen diejenigen, die behaupten, dass das Thema Bewusstsein mehr oder weniger eine menschliche Erfindung sei und dass Menschen in Wirklichkeit kein Bewusstsein besitzen¹³. Pinker bezieht hier den amerikanischen Psychologen Julian Jaynes (1920-1997) ein, der ein Verständnis des Bewusstseins als eine Art Restbestand, so genannte Metakognitionen, vorschlägt und sich daher aus Gedanken über das Denken, aus Überzeugungen über Überzeugungen etc. zusammensetzt. In diese Kategorie können wir auch andere Stellungnahmen aufnehmen, wie zum Beispiel die, dass die Absicht freiwilligen Handelns in den meisten Fällen nur durch Automatismen unterstützt wird, wobei das Bewusstsein eine Illusion ist, ein Ausdruck der Bestrebungen eines Wesens, der ideale Agent zu sein, der seine Handlungen im

¹¹ Pinker ist Professor für Psychologie und Direktor des Zentrums für kognitive Neurowissenschaften am renommierten M.I.T., einer der Befürworter des evolutionären Ansatzes der Psychologie, der sich unter anderem auf Psycholinguistik spezialisiert hat.

¹² Cf. Steven Pinker, *Cum funcționează mintea [How the mind works]*, Übers. Radu Trif, Verl. Alfa, 2009, S. 147.

¹³ Ich führe dies auf, weil erstere die Präsenz des Bewusstseins über die Grenzen des Menschen hinaus ausdehnen, letztere sie jedoch von Allem ausschließen.

vorhinein kennt¹⁴. Die Vereinigung von Selbst, Denken und Erfahrung ist „eine Illusion, erzeugt durch die limitierte Kapazität der Systeme des Selbstbewusstseins“¹⁵. In diesem Fall wäre das Bewusstsein eine Illusion des Benutzers, eine Oberfläche, die dazu bestimmt ist den *Horizont des Benutzers* widerzuspiegeln, die jedoch alle anderen Bedeutungen des Subjekts stillschweigend überspringt¹⁶.

Wie erwartet existieren jedoch in diesem bewegenden Gebiet bewusstseinsbezogener Modelle, die sich an der Grenze zwischen Wissenschaft und Philosophie befinden, ausgerichtet auf die menschliche Innerlichkeit, auch diametral entgegengesetzte Überzeugungen. So beruft sich Pinker in der von ihm vorgeschlagenen Systematisierung auch auf eine dritte Richtung der Annäherung an das Bewusstsein, welche die Existenz einer Funktion, einer menschlichen Besonderheit befürwortet. Pinker erwähnt hier den Paläontologen und Evolutionsbiologen Stephen Jay Gould (1941-2002)¹⁷.

In anderen Ansätzen wird das Selbst als durch Erfahrung erzeugt verstanden, eng mit der tatsächlichen Funktion des Gehirns verbunden, gebildet durch die Internalisierung der Außenwelt des Subjekts¹⁸. Es wird die Idee hervorgebracht, dass das Selbst

¹⁴ Cf. Daniel M. Wegner, *Iluzia voinței conștiente [The Illusion of Concious Will]*, Übers. Anca Bărbulescu, Verl. Humanitas, Bukarest, 2013, p. 176.

¹⁵ (Übers. aus dem Rumänischen) David A. Oakley und Lesley C. Eams, *The Pluralism of Consciousness*, in: Brain and Mind, David A. Oakley (Hrsg.), Verl. Methuen, London, 1985, S. 215-251, *apud* Tor Norretranders, *Iluzia utilizatorului. Despre limitele conștiinței [The User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size]*, Übers. Laurențiu Staicu, Verl. Publica, 2009, S. 278.

¹⁶ Cf. Tor Norretranders, *op. cit.*, S. 284.

¹⁷ Cf. Steven Pinker, *op. cit.*, S. 159. An anderer Stelle in diesem Artikel schlägt Pinker drei mögliche Bedeutungen des Bewusstseins vor: *die Selbsterkenntnis, der Zugang zu Informationen und das Innehaben von Empfindungen*. Wir haben es hier mit einem Sinnesbewusstsein, einem Gefühl emotionaler Färbung und der Kanalisierung von Kontrolle zu einem exekutiven Prozess zu tun, der als Wille verstanden werden könnte.

¹⁸ Jose M. Musacchio, *Contradictions Neuroscience and Religion*, Springer-Verlag, Berlin, 2012, S. 77.

dem aktuellen Zustand des Gehirns entspricht, der aus verteilten und integrierten modularen Prozessen besteht, die zeitlich und räumlich durch allgemeine Bewusstseinsmechanismen miteinander verbunden sind, die unter anderem in der Gehirnaktivität bestehen - der Synchronisation mehrerer Bereiche durch neuronale Schwingungen¹⁹.

Um die Liste der Beispiele nicht weiter zu verlängern, gibt es schließlich Autoren, die im Umgang mit dem Bewusstsein viele Konzepte einführen, die es mit dem weitläufigen Gebiet der menschlichen Psyche verbinden und deren integrative Funktion betonen: die Fähigkeiten des bewussten Erkennens, die Fähigkeit ein gewolltes Verhalten zu entwickeln²⁰ oder angemessen auf bestimmte Bedürfnisse zu reagieren²¹.

3. Günstige Prämissen für eine experimentelle Herangehensweise an die Phänomene des Bewusstseins

Die bisher angeführten Aspekte zeigen, dass eine rigoros wissenschaftliche Herangehensweise an das Innenleben große Schwierigkeiten mit sich bringt²².

Derzeit scheint sich die Situation jedoch geändert zu haben. In zunehmendem Maße können das Bewusstsein, der Verstand, die Besonderheiten der Gehirnfunktionen sowie weitere Aspekte des Inneren einer Person, hier auch die religiösen Erfahrungen einschließend, bis ins - sogar unerwartete - Detail untersucht werden. Dieser Wandel, der sich in den letzten Jahrzehnten vollzogen hat und der das Eindringen des Universums der

¹⁹ *Ibidem*.

²⁰ *Cf.*, Jose Luis Bermudez, *The Paradox of Self-Consciousness*, MIT Press, 2000, S. 188-192.

²¹ *Ibidem*, S. 192.

²² Vielleicht war deshalb in den letzten Jahrzehnten und Jahrhunderten ein wichtiger Teil der menschlichen Erforschung auf die Struktur und Dynamik des Universums ausgerichtet, auf die Zusammensetzung von Materie oder Technik.

menschlichen Innerlichkeit in die Forschungslabore ankündigt, war mit Hilfe von technischen Hochleistungsgeräten für medizinische Untersuchungen möglich. Hochauflösende Geräte können in Echtzeit die Spuren kortikaler Aktivitäten untersuchen, die verschiedenen Zuständen, wie Mitgefühl oder Meditation, entsprechen. Mittlerweile können nicht nur feine Details emotionaler Zustände oder die Anordnung von Kortikalbereichen, die eine bestimmte Rolle spielen, visualisiert werden. Heutzutage sind auch die Daten über die Besonderheiten der Gehirnfunktionen während spiritueller Erfahrungen gebräuchlich, aber auch die feinen Veränderungen, die in den synaptischen Prozessen genau während einer Erfahrung auftreten²³.

Natürlich ist anzumerken, dass die neueren Gehirnforschungen auch durch den Beitrag von anderen Wissenschaften möglich waren. Die Mathematik und die Physik brachten immer bessere Instrumente zur Beschreibung der für lebende Systeme spezifischen Funktionsaspekte hervor. Es handelt sich um Kom-

²³ Ein aktuelles Ergebnis hebt beispielsweise die synaptischen Mechanismen der Aufmerksamkeit hervor. Die Beweise deuten darauf hin, dass Aufmerksamkeit die neuronale Kommunikation moduliert. Bei einer von Aufmerksamkeit begleiteten Aktivität wird die Wahrnehmung selbst moduliert, indem die Geschwindigkeit präsynaptischer Prozesse selektiv verändert wird. Die Änderungen, die tatsächlich auftreten, unterstützen einen bestimmten Auswahlprozess, die Feinabstimmung, auf zellulärer Ebene, wodurch die sensorischen Eigenschaften des Eingabedatenpakets auf unterschiedliche Weise hervorgehoben werden. Insbesondere wird, durch präsynaptische Anpassung, die Verarbeitung des Signals im Verhältnis zur Verarbeitung der Hintergrundsignale, „Geräusche“, bevorzugt. Es geht um eine eigenständige Funktion der Mechanismen in Bezug auf die Stimuli, die von Interesse sind, im Vergleich zu denen, die den anderen irrelevanten Hintergrundsignalen entsprechen. (Cf. Farran Briggs, George R. Mangun, W. Martin, Usrey, „*Attention enhances synaptic efficacy and the signal-to-noise ratio in neural circuits*“, in: *Nature*. 7/25/2013, 499 (7459), S. 476-480, DOI: 10.1038/nature12276.) Dieses Ergebnis ist von praktischer Relevanz, da auf zellulärer Ebene hervorgehoben wird, wie die Ausübung von Aufmerksamkeit in Bezug auf ein Paket von Stimulussignalen durch eine zunehmend effizientere Auswahl aus dem gesamten Inhalt an Stimuli (Geräusche) zur Verbesserung der Aufmerksamkeit führt.

plexitätstheorien, die eng mit den Belangen wie der Kybernetik, der Katastrophentheorie und der Chaostheorie in Zusammenhang stehen. Die zunehmende Genauigkeit dieser neuen Methoden bietet nun flexible mathematische Beschreibungen, die für komplexe Prozesse geeignet sind und detaillierte Analysen über das Gehirn, die Gehirnfunktion und die zellulären Prozesse ermöglichen²⁴.

Diese Situation war irgendwie auch vorhersehbar. Der Nobelpreisträger für Physik, Erwin Schrödinger, erklärte vor mehr als 50 Jahren, dass genau wie das 20. Jahrhundert das Jahrhundert der Physik war - durch die großen Theorien der Physik, der speziellen und allgemeinen Relativitätstheorie, der Quantenmechanik, der Astrophysik und der Kosmologie - wird das 21. Jahrhundert das Jahrhundert der Biologie sein²⁵. Diese Vorhersage hat sich bewahrheitet. James Collins von der National Science Foundation in den USA sagt in einem Interview, dass die Biologie höchstwahrscheinlich das am schnellsten wachsende Gebiet im späten 20. und frühen 21. Jahrhundert

²⁴ Ich beziehe mich hier auf mathematische Modelle, welche die Beschreibung neurologischer Prozesse und verschiedener Gehirnfunktionen aber auch andere Aspekte der Neurophysiologie, vorschlagen. Es geht um die Theoretische Neurowissenschaft (genauer Computational Neuroscience), die Neuroinformatik und die mathematische Neurowissenschaft. Solche Themen behandeln: Eric Schwartz, *Computational neuroscience*, Verl. MIT Press, Cambridge, 1990; James M. Bower, *20 years of Computational neuroscience*, Verl. Springer, Berlin, 2013; Christof Koch, *Biophysics of computation: information processing in single neurons*, Verl. Oxford University Press, Oxford, 1999; Charles H. Anderson, Chris Eliasmith, *Neural Engineering: Computation, Representation, and Dynamics in Neurobiological Systems (Computational Neuroscience)*, Verl. MIT Press, Cambridge, 2004; Patricia S. Churchland, Christof Koch, Terrence J. Sejnowski, *What is computational neuroscience?*, in: *Computational Neuroscience*, Eric L. Schwartz (Hrsg.), Verl. MIT Press, 1993, S. 46-55 aber auch *The Journal of Mathematical Neuroscience (JMN)*.

²⁵ Cf. Erwin Schrödinger, *Ce este viața? Spirit și materie [Was ist Leben? Die lebende Zelle mit den Augen des Physikers betrachtet]*, Übers. Alexandru Glodeanu, Verl. Politică, Bukarest, 1980, &1.

ist²⁶. In der Biologie ist der sich in den letzten Jahren am prägnantesten entwickelte Zweig die Neurowissenschaft²⁷. Letztlich ist es unter allen Aspekten, die von den Neuro-wissenschaften angesprochen werden, höchstwahrscheinlich das Neuroimaging (wo untersucht wird, wie sich die Persönlichkeit und geistige Aktivität des Menschen in der Gehirnaktivität mit Hilfe der Kernspinresonanz *NMR* widerspiegelt), welches den am meist entwickelten Bereich im Rahmen der Neurowissenschaften darstellt²⁸.

4. *Neuere Ansätze der Bewusstseinsforschung und einige mögliche Bestätigungen*

Die Bestrebungen der Psychologie und Neurologie das Hirnareal, welches dem Bewusstsein entspricht, zu finden sind wohl bekannt. Viele Ergebnisse legen schon seit geraumer Zeit dar, dass menschliche Aktivitäten wie Sehen, Hören oder Sprechen kortikalen Kontrollbereichen entsprechen. Ebenso wurde nach dem selben Prinzip seit Langem untersucht, ob es ein Bewusstseinszentrum, also einen Bereich, der im Wachzustand aktiv ist und für alle bewussten Aktivitäten verantwortlich ist, gibt oder nicht²⁹.

²⁶ Cf. James P. Collins Assistant Director for Biological Sciences BIO QEM Workshop March 31, 2006 Biology as a Bridge to the Future: Science at the Frontier, Jasmine Tiffany Carter, online:

<https://slideplayer.com/slide/7228879/>.

²⁷ Cf. G. F. Egan, W. Liu, W-S. Soh und D. Hang, „*Australian Neuroinformatics Research - Grid Computing and e-Research*“, in: Lecture Notes in Computer Science, 3610, 2005, S. 1057-1064 oder online unter:

http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F11539087_142#.

²⁸ Cf. Rachel Jones, „*A bold step forward*“, in: Nature Reviews Neuroscience, 2, August 2001, S. 531 oder online unter:

<http://www.readcube.com/articles/10.1038/35086006>.

²⁹ Wenn wir einen Sonnenaufgang bewundern, dabei dem entzückenden Zwitschern eines Vogels lauschen und mit jemandem darüber sprechen, der uns auf der Reise begleitet, haben wir es mit einem außergewöhnlichen Phänomen zu tun. Dies liegt daran, dass jeder dieser Prozesse (der

Einige von Francis Crick und Christof Koch unterstützte Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Bewusstseinsprozesse einer Oszillation von etwa 40 Hz entsprechen könnten³⁰. Diese Frequenz findet man im Wachzustand in mehreren Hirnarealen vor, so dass die Forscher glauben dadurch erklären zu können wie ganz unterschiedliche Informationen, die in mehreren Bereichen des Kortex vorhanden sind, in das selbe Panorama integriert werden. Ausgehend davon könnte das Bewusstsein als ein Zustand erweiterten Erkenntnisgrades verstanden werden, einer Fähigkeit wahrgenommene Fragmente oder Kognitionen über die Lebensumgebung und die Art und die Weise des in ihr befindlichen Zustandes in einem einheitlichen Bild, einer einzigen Perspektive zu erfassen. (Auf diese Weise werden gesondert verarbeitete Realitätsfragmente miteinander verknüpft, so genanntes *binding problem*).

Überlegungen hinsichtlich dieser besonderen zerebralen Funktion (40-Hz-Oszillationen) sind auch in anderen Werken

Anblick des Sonnenaufgangs, das Lauschen des Vogelgesangs, unsere Freude und die Kommunikation mit dem anderen) neuronalen Aktivitäten in separaten Bereichen des Kortex entsprechen. Aber obwohl das Sehen, das Hören und die Freude in verschiedenen kortikalen Bereichen stattfinden, ist die Erfahrung des Subjekts immer noch ein und dasselbe. Der Sonnenaufgang, der Gesang des Vogels, die Freude und die damit verbundene Kommunikation werden in Einheit, als ungebrochene Realität erlebt. Darüber hinaus nimmt der Mensch, ohne sich darum zu bemühen diese Daten in einer einzigen Form festzuhalten, mit dem Sonnenaufgang und dem Gesang des Vogels auf natürliche Art eine Schönheit wahr, die sie alle verbindet und ihnen eine höhere Bedeutung verleiht. Gleichzeitig hat die Hirnforschung bewiesen, dass es keinen Bereich des Gehirns gibt, der mit allen anderen, die in einer solch normalen Erfahrung aktiv sind, verbunden werden kann und dass es keine kortikale Grundlage dafür gibt, die erklären könnte, warum diese Realitätsfragmente (der Sonnenaufgang, der Vogelgesang und andere), getrennt verarbeitet aber auf einmal erlebt werden.

³⁰ Cf. F. H. C. Crick, și C. Koch, *Towards a neurobiological theory of consciousness, Seminars in the Neuroscience*, 2, 1992, S. 263-275 in: David J. Chalmers (Hrsg.), *The Conscious Mind: in search of a fundamental theory*, Oxford University Press, New York, 1996, S. 115.

anzutreffen. Diese Oszillationen treten in mehreren Kortexarealen auf: im visuellen Bereich, im Thalamus, im retikulären Thalamuskern und im Neokortex. Sie sollen den Inhalt wahrnehmungsbezogener oder kognitiver Erfahrungen ermöglichen³¹. Tatsächlich sind neuronale 40-Hz-Oszillationen während eines Komats oder einer Anästhesie nicht mehr vorhanden³².

Eine der neueren in der Wissenschaft kursierenden Theorie schlägt die Verwendung von Quantenphänomenen zur Klärung der Resonanz der Gehirnaktivitäten vor, die mit den 40-Hz-Oszillationen in Zusammenhang stehen könnten und dem Bewusstseinszustand entsprechen würden. Diese Theorie (*Orchestrated Objective Reduction*) wurde zuerst von Roger Penrose, einem Mathematiker mit umfangreichen wissenschaftlichen Überlegungen, angeführt und vom Anästhesiespezialisten Stuart Hameroff weiterentwickelt. Sie sprachen über Quantenschwingungen, die in bestimmten intrazellulären Strukturen, den so genannten Mikrotubuli, vorhanden sind. Es sei zu erwarten, dass diese sehr dünnen Strukturen – mit Breiten von bis zu 25 Nanometern (10^{-9} m) und Längen zwischen einigen hundert Nanometern bis zu einem Meter – Aspekte von Quantenverhalten aufzeigen, so die Forscher³³. Die Strukturen, die sich innerhalb der neuronalen Axone befinden, könnten die Grundlage darstellen, welche die erwähnten Vibrationen erzeugt. Die Autoren der Hypothese weisen darauf hin, dass die Gehirnwellen (aufgezeichnet durch das Elektroenzephalogramm - EEG) von Schwingungen in den Mikrotubuli

³¹ Cf. Danah Zohar, Ian Marshall, *Inteligența spirituală [Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence]*, Übers. Miruna Popescu, Verl. Vellant, 2009, S. 100.

³² *Ibidem*, S. 101.

³³ Die Physik weist darauf hin, dass die Besonderheiten des seltsamen Quantenverhaltens in diesen Dimensionen vorzufinden sind.

herrühren und tatsächlich Nervenzellen in verschiedenen Bereichen verbinden³⁴.

Die Anästhesie hat einen anderen experimentellen Ansatz zur Erfassung der Gehirnaktivitäten und zur Spezifizierung der Bereiche, die mit den Phänomenen korrelieren, welche wir mit Bewusstsein in Verbindung bringen, angewendet. Die Forscher betäubten praktisch einige Probanden, um die funktionellen Veränderungen, die bei Bewusstlosigkeit und während der Rückkehr zum Bewusstsein auftreten, über bildgebende Verfahren zu verfolgen. Die 2013 veröffentlichten Daten legen nahe, dass das Bewusstsein nicht mit der Beendigung der Gehirnaktivität zusammenfällt, sondern einer bestimmten Konfiguration im Kommunikationsnetzwerk der Neuronen entspricht³⁵.

³⁴ Cf. Stuart Hameroff, Roger Penrose, „*Consciousness in the universe: A review of the 'Orch OR' theory*“, in: *Physics of Life Reviews*, 11 (1), März 2014, S. 39–78.

³⁵ In diesem Fall untersuchten die Forscher mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT), wie sich der Informationsfluss im Gehirn bei einsetzender Bewusstlosigkeit entwickelt. Im Experiment wurden zwölf gesunde Freiwillige im Alter zwischen 18 und 31 Jahren untersucht. Die Psychologen analysierten mit Hilfe der Graphentheorie das Ausmaß und die Auswirkungen des „Netzwerks“ aktiver Neuronen im Gehirn der Probanden. Dieses Modell wird erfolgreich eingesetzt, wenn es darum geht die Anordnung von Anweisungen und deren Ausführung hervorzuheben. Die Forschung hat die Tatsache aufgezeigt, dass der Bewusstseinsverlust gleichbedeutend mit einer signifikanten Abnahme der Kommunikation zwischen bestimmten Bereichen des Gehirns ist, was eigentlich einem schlechten Informationsfluss entspricht. (Cf. Martin M. Monti, Evan S. Lutkenhoff, Mikail Rubinov, Pierre Boveroux, Audrey Vanhauzenhuysse, Olivia Gossieries, Marie-Aurélié Bruno, Quentin Noirhomme, Mélanie Boly, Steven Laureys, „*Dynamic Change of Global and Local Information Processing in Propofol-Induced Loss and Recovery of Consciousness*“, in: *PLoS Computational Biology*, 2013, 9 (10), DOI: e1003271 DOI: 10.1371/journal.pcbi.1003271).

5. *Einige phänomenologische Ergänzungen zu den wissenschaftlichen Ansätzen über das Bewusstsein*

Sowohl die Annahmen als auch die oben genannten Ergebnisse sind jedoch mit Vorsicht zu betrachten. Obwohl die Neurobiologie in Bezug auf Bewusstseinsphänomene, psychische Zustände oder mit ihnen einhergehende zerebrale Prozesse viel zu bieten hat, erklärt keiner dieser Ansätze warum bestimmte Hirnprozesse diese Erfahrungen und Zustände des Selbst auslösen und andere nicht³⁶. Das bloße Vorhandensein dieser 40-Hz-Schwingungen und ein möglicher physikalischer Prozess, der die Integration von mehreren Daten in einem einzigen Strom erklären könnte, lösen das eigentliche Problem nicht. Die Korrelationen, die zwischen den Merkmalen oder Ausdrücken der menschlichen Persönlichkeit und der neuronalen Aktivität bestehen könnten, können die Innerlichkeit des Subjekts dennoch nicht aufklären.

Die durch Kernspinresonanz erzeugten Bilder und die Übereinstimmungen mit bestimmten psychischen Zuständen und Aktivitäten, erkennbar durch eine erhöhte Durchblutung in bestimmten Hirnarealen, erfordern immer noch ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, da die unterstützenden Prozesse nicht ausreichend bekannt sind³⁷. Selbst unter den gegenwärtigen Bedingungen, mit den medizinischen Untersuchungsgeräten, die Echtzeitbilder zur Verfügung stellen, ist das menschliche Bewusstsein mit all den anderen Aspekten, die in Frage kommen könnten, noch lange nicht aufgeklärt³⁸. Es gibt einige grundlegende Probleme. Antonio Damasio formuliert eine davon recht deutlich: Es fällt mir schwer, in den wissenschaftlichen

³⁶ David J. Chalmers, *op. cit.*, S. 115.

³⁷ Cf. Edward Vul, Christine Harris, Piotr Winkielman und Harold Pashler, „Puzzlingly High Correlations in fMRI Studies of Emotion, Personality, and Social Cognition“, in: *Perspectives on Psychological Science*, 4 (3), 2009, S. 285.

³⁸ Cf. Ray Tallis, „Consciousness, not yet explained“, in: *New Scientist*, 205 (2742), 06.01.2010, S. 28-29.

Ergebnissen, insbesondere auf dem Gebiet der Neurobiologie, etwas anderes zu sehen als vorläufige Annäherungen, die uns im Moment zwar befriedigen, die wir jedoch verdrängen, sobald bessere Beschreibungen auftauchen. Die Komplexität des menschlichen Geistes ist vielleicht so geschaffen, dass wir aufgrund unserer inhärenten Grenzen nie die Lösung des Problems herausfinden werden. Vielleicht sollten wir nicht einmal über ein Problem sprechen, sondern über ein Mysterium, und zwischen den Fragen unterscheiden, welche die Wissenschaft beantworten kann und denen, die wahrscheinlich für immer unbeantwortet bleiben werden³⁹.

Allerdings kommen, bei dieser Verständnisweise, auch andere, ältere Erkenntnisse zum Vorschein, die in der Phänomenologie formuliert wurden. Husserl warnte vor der Naivität der Wissenschaft, die, so sagte er, „für das Universum jedes Seienden das vorbehält, was es als «Objektwelt», bezeichnet, ohne dabei darauf zu achten, dass die schöpferische Subjektivität in keiner objektiven Wissenschaft ihre Stellung einnehmen kann“⁴⁰. Im Gegenteil, er argumentiert, dass die Wissenschaft selbst auf menschlicher Subjektivität beruht. Wir treffen hier in einer anderer Form auf die Erkenntnis, dass die Eigentümlichkeit der menschlichen Subjektivität, implizit des Bewusstseins, den Plan einer wissenschaftlichen, objektiven Erforschung ausmacht. Vielmehr wird diese Aussage im phänomenologischen Ansatz zusammen mit jenen paradoxen Bedingungen getroffen, von denen wir hier zuvor gesprochen haben, nämlich dass die Subjektivität allen anderen wissenschaftlichen Tatsachen zugrunde liegt.

³⁹ Antonio Damasio, *Eroarea lui Descartes [Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn]*, Verl. Humanitas, Bukarest, 2004, S. 15.

⁴⁰ (Übers. aus dem Rumänischen) Edmund Husserl, *Criza Umanității Europene și filozofia [Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie: eine Einleitung in die phänomenologische Philosophie]*, Übers. Alexandru Boboc, Verl. Paideia, Bukarest, 1997, S. 60.

An einer anderen Stelle in der Phänomenologie wird die folgende Situation von Merleau-Ponty geschildert: Alles, was ich über die Welt weiß, auch auf Grundlage der Wissenschaft, weiß ich ausgehend von einer persönlichen Vision und aus einer Erfahrung der Welt heraus, ohne welche die Symbole der Wissenschaft nichts aussagen könnten. Das gesamte Wissenschaftsuniversum ist auf der Grundlage der gelebten Welt aufgebaut und wenn wir die Wissenschaft selbst ernsthaft verstehen möchten und ihren genauen Sinn und ihre Erkenntniskraft schätzen wollen, müssen wir zuerst diese Erfahrung über die Welt erwecken, deren sekundären Ausdruck sie darstellt⁴¹.

Die Phänomenologie strebt danach die „Grundlagen der Wissenschaft“ mit dem existentiellen Zustand des Menschen (wieder) zu vereinen, indem das Bewusstsein (im Moment der Erkenntnis) permanent auf etwas gerichtet ist aber nicht als eine von uns unabhängige (oder gleichgültige) Realität, sondern als etwas, das den Sinn des Seins begründet⁴².

Demzufolge existiert also einen gewisser apriorischer Kontext, dem sich keine objektive Wissenschaft entziehen kann⁴³ und der die Tatsache verkündet, dass wir das Bewusstsein nicht isolieren können, um es zu einem Untersuchungsgegenstand zu machen, so wie er im Umfeld der sensiblen Welt existiert.

In jedem Fall begleiten das Bewusstsein sowie auch die Selbsterkenntnis und die Erkenntnis der Umweltreize in unterschiedlichem Maße die Alltagserfahrungen und alle Erkenntnisbemühungen. Auf diese Weise haben wir es mit zwei

⁴¹ Maurice Merleau-Ponty, *Fenomenologia Percepției [Phänomenologie der Wahrnehmung]*, Übers. Ilieș Câmpeanu und Goergiana Vătăjelu, Verl. Aion, Oradea, 1999, S. 6-7.

⁴² Tudor Ghideanu, *Percepție și morală în fenomenologia franceză [Wahrnehmung und Moral in der französischen Phänomenologie]* (Maurice Merleau-Ponty și Simone de Beauvoir), Verl. Științifică și Enciclopedică, Bukarest, 1979, S. 9-10.

⁴³ Cf. Alexei V. Nesteruk, *Light from the East: Theology, Science, and the Eastern Orthodox Tradition*, Verl. Fortress, Minneapolis, 2003, S. 132.

schwierigen Situationen zu tun. Trotz aller Bemühungen um Objektivität, beziehen sich einerseits sogar die abstraktesten Beschreibungen wissenschaftlicher Theorien im Wesentlichen auf den Menschen, auf das Bewusstsein, das die Welt widerspiegelt und Werkzeuge und Konzepte entwickelt, um ihre Phänomene zu beschreiben. Andererseits geht es um den hier anvisierten Standpunkt, dass das Bewusstsein, die Erkenntnis und die anderen Aspekte des Innenlebens keine tatsächlichen Forschungsobjekte sein können, die mit klassischen Verfahren zugänglich wären.

6. *Ein kurzer Exkurs über das Innenleben im Bereich der Philosophie*

In der vorliegenden Thematik sollten ein paar philosophische Anmerkungen über das Innenleben nicht fehlen. Zumal einige Autoren aus der Antike ein besonderes Interesse an der praktischen Seite, an der Selbstsorge und am Innenleben zeigten. Natürlich ist dieses Thema sehr umfangreich und unmöglich in wenigen Absätzen zusammenzufassen, sodass ich nur auf einige Aspekte des Innenlebens eingehen werde, indem ich zwei kurze aber erbauliche Abhandlungen von Pierre Hadot und Michel Foucault vorstelle.

a. *Spirituelle Übungen des Innenlebens. Griechische Philosophie und Christentum*

In dem Werk *What Is Ancient Philosophy?* stellt Pierre Hadot auf mehreren Seiten das vor, was er als *spirituelle Übungen* bezeichnet. Es werden zahlreiche Ansätze von Empedokles, Sokrates, Diodor von Sizilien, Cicero, Epikur oder Seneca, Autoren aus unterschiedlichen Epochen, angeführt. Im Hinblick auf diese Autoren werden sowohl die Übungen des Körpers als auch der Seele, sowie auch die Selbstbeurteilung, die Selbstkonzentration („*prosoche*“) oder die Wachsamkeit zur Sprache gebracht, mit Verweis auf einige Texte von Plotin, Marcus Aurelius, Seneca, Horaz oder Philodemos. Andererseits erörtert

Hadot unter Berufung auf die Stoa, Platon oder andere Autoren des Fernen Ostens, die Verbindung des Menschen zum Kosmos und eine gewisse Erweiterung des Ichs. Es handelt sich hier um eine Erweiterung der Sichtweise und der Wahrnehmung, ein losgelöster und umfassender Zugang zur Realität. Diese besondere Art der Positionierung in der Welt ist nur unter der Bedingung einer ausreichend großen Distanz zu den sensiblen Dingen, ohne von Ihnen eingenommen zu werden, möglich. Einige Autoren der griechischen Antike verstanden hierunter eine Art *Blick aus dem Himmel*, eine distanzierte, unpathetische Rezeption der Welt. Jedoch könnte diese unbeteiligte Wahrnehmung der sensiblen Dinge, die nicht von dem Wunsch der Herrschaft über sie angetrieben wird, mit einer anderen Perspektive auf die Welt in Verbindung gebracht werden, nämlich der umfassenden, panoramischen oder holistischen Rezeption, die sich in einigen philosophischen und neurowissenschaftlichen Untersuchungen über das spirituelle Leben finden lässt. Die Kultivierung des Letzteren scheint einige unerwartete Konsequenzen in der Art und Weise der Beziehung des Menschen zur Welt mit sich zu bringen, der so genannte *overview effect*⁴⁴.

⁴⁴ Jules Evans führt diesbezüglich in einer neueren Arbeit das Beispiel eines amerikanischen Kosmonauten an, der zu Beginn seiner kosmischen Mission zu den ersten Bildern unseres Planeten, wie er außerhalb der Atmosphäre aussieht, auch ein umfassenderes Bewusstsein erworben zu haben scheint; ein Bewusstsein, das fähig ist seine Mitmenschen, über die Grenzen der Sprache und der Politik hinaus, leichter zu begreifen. So erzählt die betreffende Person selbst was passiert ist: „Alle 60 Minuten tauchte im Fenster des Raumschiffes, aus dem ich sah, ein Bild der Erde, des Mondes und der Sonne sowie ein 360-Grad-Panorama des Himmels auf. (...) Und ich hatte die Offenbarung, dass wir alle Teil dieser Substanz sind, dass wir alle eins sind. Nun, in der modernen Quantenphysik würde man dies als Interkonnektivität bezeichnen...“ (Übers. aus dem Rumänischen, Jules Evans, *Filosofie pentru viață și alte situații periculoase*, [Philosophie fürs Leben ... und für andere gefährliche Situationen], Übers. Dan Crăciun, Verl. Publica, București, 2012, S. 141).

Die von Hadot aufgeführten Praktiken beinhalten mehrere Formen der Loslösung, Anliegen, welche den Erwerb dieser umfassenden Rezeptivität der Welt gegenüber zu erreichen suchen. Eine mögliche *Sicht von Oben* kann zum Beispiel die Aussicht auf den Tod bieten, wodurch ein besseres Bewusstsein für die Vergänglichkeit der Dinge dieser Welt erwächst⁴⁵, was zu einer stärkeren Loslösung, einer realen emotionalen Befreiung von den Dingen und den anderen Aspekten der Welt führt. Allerdings werden wir feststellen, dass dieser *Blick von Oben herab*, der sich der Realität aus der Perspektive einer erweiterten Perzeption von Raum und Zeit, jenseits der Bedrängnis des Unmittelbaren – *dem Hier und Jetzt, konkret* – nähert, auch mit der unpathetischen Rezeption der Welt und dem Zustand der Selbstkontrolle zusammenhängt.

Daher wird in dieser Übung der Betrachtungsweise auf die Welt und ihre Realitäten, in diesem Bewusstsein über ihre Vergänglichkeit, selbst die physische Welt spirituell erschlossen. Die Kenntnis der sensiblen Welt und ihrer Dinge wird für die menschliche Erbauung relevant. Auf diese Weise wird aus der Physik ein Feld spiritueller Übungen⁴⁶. Durch Epikur, Menander oder Marcus Aurelius erhält die Erforschung der Natur, der physischen Welt und ihrer Dinge eine moralische Endlichkeit, deren Erkenntnis der inneren Arbeit von Nutzen ist.

Auf diesen wunderbaren Seiten, die in einer inspirierten Zusammenfassung einige wesentliche Themen der praktischen Philosophie, ausgerichtet auf die Erbauung des Lebens, präsentieren, erörtert Pierre Hadot auch den Zustand des Verständigen, der die Macht besitzt, seine Wünsche und Handlungen einzuschränken, Schmerzen zu unterdrücken. Er beendet seine Ausführungen mit dem Beweis, welchen er selbst durch sein eigenes Leben erbringt, nämlich dass die wahre

⁴⁵ Pierre Hadot, *Ce este filosofia antică [What Is Ancient Philosophy]*, Übers. George Bondor und Claudiu Tipuriță, Verl. Polirom, Iași, 1997, S. 230-231.

⁴⁶ Pierre Hadot, *op. cit.*, S. 231.

Philosophie der Weg einer „inneren Transformation“ ist, einer „Visionsverschiebung“, die sowohl den „Glanz der Welt“ als auch den der Norm zu umfassen vermag⁴⁷.

Doch Hadots Ansatz endet hier nicht. In dem erwähnten Werk analysiert im III. Abschnitt des erwähnten Werkes, in den Kapiteln X und XI, auch einige christliche Autoren, indem er die unersättliche Beschäftigung mit den praktischen Aspekten der Philosophie, dem Wunsch, sich die Wissenschaft zu eigen zu machen, verfolgt. Der zentrale Gedanke dieser Aussagen ist das Anliegen, das geistliche Leben auszuleben und den Glauben als Erfüllung aller Nachforschungen der praktischen Philosophie anzusehen. In einigen von Hadot ausgewählten Auszügen

⁴⁷ (Übers. aus dem Rumänischen) *Ibidem*, S. 253. In der Philokalie finden wir unzählige Textstellen über die konkrete Bestimmung der Erkenntnis, als die Veränderung des Lebens, als die einzige Möglichkeit ihrer Verkörperung, der Erfüllung ihrer Bestrebungen. Ein wahrer Philosoph ist zum Beispiel nach dem hl. Gregorios Sinaites derjenige, der „aus den Geschöpfen ihren Schöpfer erkennt oder der durch die Kenntnis über den Schöpfer dessen Geschöpfe erkennt, [dies] auf Grundlage der Vereinigung, die über dem Verstand steht, und dem unmittelbaren Glauben, infolge dessen er das Göttliche nicht nur erlernt, sondern auch danach trachtet; derjenige, dessen Geist ein nach Gott ausgerichtetes Handeln, Sehen und Leben erreicht hat; derjenige, dessen Geist die Philosophie oder besser gesagt die moralische, natürliche und theologische Filoteia [wahrhafte Gottesliebe] erworben hat, wobei er aus der moralischen die Handlungen, aus der natürlichen die Vernunft und aus der theologischen die Genauigkeit der Dogmen erlernt“ (Übers. aus dem Rumänischen, Hl. Gregorios Sinaites, „*Capete foarte folositoare după acrostih, al căror acrostih este acesta: Cuvinte felurite despre porunci, dogme, amenințări și făgăduințe, ba și despre gânduri, patimi și virtuți; apoi despre liniștire și rugăciune*“ [Sehr nützliche Belehrungen nach dem Akrostichon, dessen Akrostichon dieser ist: Verschiedene Worte über die Gebote, Dogmen, Drohungen und Verheißungen, sowie über Gedanken, Begierden und Tugenden; danach über die Ruhe und das Gebet], in: *Filocalia românească* [Rumänische Philokalie], Übersetzt, eingeleitet und kommentiert von Dumitru Stăniloae, Bd. VII, Kap. 127, Verl. Humanitas, 1999, S. 149). Ein Gelehrter, fasst Pater Dumitru Stăniloae in einer Fußnote zu Kap. 127 zusammen, ist der Schreiber, der die Grundgesetze des geistlichen Lebens selbst schreibt, durch Taten (Fußnote 83 in hl. Gregorios Sinaites, *op. cit.*, S. 152).

griechischsprachiger Apologeten, Autoren wie Clemens von Alexandria und Origenes, aber auch in den Texten von Eremiten wie Antonius dem Großen oder Dorotheos von Gaza, finden wir Beispiele für spirituelle Übungen, die von Christen aus den ersten Jahrhunderten praktiziert wurden: Seelenruhe, Besonnenheit, Selbstsorge⁴⁸, Wachsamkeit. Einige von ihnen finden sich tatsächlich in ähnlichen Formen im Bereich der griechischen Philosophie wieder, jedoch unterscheiden sie sich in erster Linie inhaltlich. Aspekte wie diese verdeutlichen das, was wir zu Beginn beobachtet hatten, nämlich, dass die praktischen Belange des Christen den metaphysischen Spekulationen über die Natur des Selbst sehr oft vorausgehen, in der Vorstellung davon, die geistige Erbauung durch das Bemühen um Erkenntnis und durch Taten zu erreichen.

b. Die Selbstsorge als möglicher Indikator für die Etablierung der Moderne

Eine umfassende und detaillierte Sichtweise auf die Aspekte der Selbstsorge, voller Beobachtungen und vergleichender Analysen, bietet auch Michel Foucault in *Hermeneutik des Subjekts*. Hier finden wir zahlreiche Beobachtungen und Vergleiche zu bestimmten Tätigkeiten, die der „Selbstsorge“ entsprechen.

Foucault analysiert sorgfältig mehrere Begriffe dieser Praktiken sowie ihrer entsprechenden Handlungen. Er betrachtet verschiedene Techniken oder Konzepte des Selbst: Die Selbstsorge (*epimeleia heautou*) – verstanden als die allgemeinste Form der Spiritualität⁴⁹, welche die Selbstaufmerksamkeit und die auf sich selbst bezogenen Aktivitäten beinhaltet, die Selbsterkenntnis (*gnothi seauton*), die Selbstpflege (*epimelethenai sautou*) oder

⁴⁸ Pierre Hadot, *op. cit.*, S. 263.

⁴⁹ Michel Foucault, *Hermeneutica subiectului [Hermeneutik des Subjekts]*, Vorlesungen am Collège de France (1981-1982), Übers. Bogdan Ghiu, Verl. Polirom, Iași, 2004, S. 41.

die Selbstkultivierung (*paidea*)⁵⁰. Solche Belange werden anhand zahlreicher Beispiele sorgfältig thematisiert: Der Rückzug zur Prüfung des Selbst (*anakhoresis*)⁵¹, Meditationstechniken (insbesondere die Meditation über den Tod)⁵², die Prüfung des Bewusstseins⁵³, die Technik Darstellungen zu filtern oder Ideen zu prüfen⁵⁴.

Foucault wiederholte mehrmals, dass die Selbstsorge Introspektion, Aufmerksamkeit und Wachsamkeit erfordert. Allerdings werden diese inneren Fähigkeiten, wie wir sehen werden, durch die kulturellen Koordinaten der Postmoderne stark abgeschwächt. Bis dahin lohnt es sich jedoch zu erwähnen, dass Foucault in der Gesamtheit der Bedingungen und Praktiken der Selbstsorge in ihren verschiedenen konkreten, von griechischen und christlichen Autoren dargelegten Ausprägungen, Beobachtungen macht, die hilfreich sind, um das Verständnis über das Innenleben im Kontext der heutigen Zeit zu verbessern.

Einerseits ist es wichtig zu beobachten, wie sich diese Praktiken auf das Leben des Menschen auswirken, wie sie die Beziehung des Menschen zu sich selbst und zur Welt neu strukturieren und die Art und Weise wie sie sogar das Verständnis und die Beziehung zur Wahrheit verändern. Andererseits sind Beispiele dieser Art nicht nur in ihrer historischen Ordnung, durch ihre

⁵⁰ Michel Foucault, *op. cit.*, Vorlesung vom 6. Januar 1982 (zweite Stunde), S. 37-49.

⁵¹ Der Rückzug zur Selbstprüfung wird auch in den Empfehlungen des christlichen Mönchtums wiedergegeben. Bedeutsam ist des Weiteren, dass sich diese Empfehlungen an die Erkenntnisse der Neuwissenschaften annähern, im Sinne einer Unterreizung der Sinne - Bedingungen, welche die Aufmerksamkeitsprozesse begünstigen und die Ressourcen des Willens schonen.

⁵² Michel Foucault, in *op. cit.*, Vorlesungen vom 24. März (zweite Stunde), 27. Februar (zweite Stunde), 3. März (erste Stunde), S. 455-458.

⁵³ Michel Foucault, in *op. cit.*, Vorlesungen vom 24. März (zweite Stunde), S. 458-463.

⁵⁴ Michel Foucault, in *op. cit.*, Vorlesungen vom 27. Februar (erste Stunde), S. 279-299.

Illustrationen von Belang. Sie finden heute ihren Nutzen im Umgang mit dem Innenleben, in der Beschäftigung mit dem Thema Bewusstsein, wobei hier auch die Analysen über die inneren Aspekte der Person eingeschlossen werden können. Dies liegt daran, dass das Bewusstsein, auch in einigen neueren Überlegungen, in Zusammenhang mit Aktivitäten gebracht wird wie der Wachsamkeit (als der gegenteilige Zustand des Schlafens), der Introspektion (Bezug nehmend auf das Bewusstsein über unseren eigenen Zustand), dem Selbstbewusstsein (das Denken über sich selbst, das Bewusstsein über unsere eigene Existenz, bezogen auf ein bestimmtes Selbstmodell, Besitz einer irgendwie mit sich selbst assoziierten Repräsentation), der Aufmerksamkeit – als ein Zustand, in dem ein erheblicher Teil der Ressourcen für die Beobachtung, dem Bewusstsein für interne und externe Realitäten bereitgestellt wird, und der freiwilligen Kontrolle – oder dem bewussten Verhalten.⁵⁵

7. *Das Innenleben in der christlichen Spiritualität*

Die Spiritualität, wie Michel Foucault in der selben Arbeit bemerkt, verbindet die Selbstsorge mit einem bestimmten Verständnis darüber wie die Subjektivität mit der Wahrheit in Beziehung steht. Er ist der Meinung, dass die Wahrheit aus der Perspektive der Spiritualität zugänglich wird, nachdem das Subjekt eine Bekehrung durchgemacht hat, die es „zu einem Anderen als seinem Selbst werden lässt, um das Recht auf den Zugang zur Wahrheit zu erlangen“⁵⁶, den Weg der Askese befolgend.

Der Kampf um das *Werden* wird im Christentum als das Ablegen des *alten Menschen* und das Erwerben eines neuen Lebens, des

⁵⁵ David J. Chalmers, *op. cit.*, Oxford University Press, New York, 1997, S. 26-27.

⁵⁶ (Übers. aus dem Rumänischen) Michel Foucault, *op. cit.*, S. 26.

neuen Menschen, verstanden. Die innere Arbeit ist auf die Leidenschaftslosigkeit, auf die Reinigung der Gedanken und der Affektivität ausgerichtet, und führt zu einer wesentlichen Veränderung der Beziehung zur Welt. In diesem Zusammenhang ist es bezeichnend zu erwähnen, dass Evagrius Pontikos hier eine Trennung zur mystischen Perspektive der griechischen Antike vornimmt. Andrew Louth stellt eine Tatsache fest: Aristoteles hatte von *bios praktikos* als dem aktiven Leben im Gegensatz zum kontemplativen Leben (*bios theoretikos*) gesprochen. Im christlichen Raum führt Evagrius jedoch die entscheidende Nuance ein, nämlich dass *praktikos* die *hesychia* voraussetzt: ein Leben im Kampf gegen die Dämonen, im Kampf die Versuchungen zu überwinden und die Leidenschaften zu bezwingen⁵⁷. Daher vollzieht sich der gesamte Seelenkampf (*praktike*) mithilfe der Läuterung von Leidenschaften und Begierden mit dem Ziel der Leidenschaftslosigkeit (Apathie bzw. *apatheia*, den Bestrebungen nach Unempfindlichkeit, Erlösung) zur Erlangung von Tugenden, weil eine den Trieben und Leidenschaften unterworfenen Seele unordentlich und krank ist⁵⁸.

Für Evagrius besteht diese Arbeit (*praktike*), den Zustand der Leidenschaftslosigkeit (*apatheia*) zu erreichen, aus zwei Stufen: Die erste repräsentiert den Kampf gegen den begehrliehen Teil der Seele (*epithymia*), da die Begierden den Verstand zerstreuen und die Seele verwirren. Die zweite Stufe, die auf diese Errungenschaft aufbaut, betrifft den launischen Teil der Seele (*thymos*), der diese verdunkelt⁵⁹. Hierin lässt sich eine erste Tatsache, die einen Unterschied zwischen der praktischen Philosophie des griechischen Raums und der inneren Arbeit der Christen kennzeichnet, erkennen.

⁵⁷ Andrew Louth, *Originile tradiției mistice creștine. De la Platon la Dionisie Areopagitul [The Origins of the Christian Mystical Tradition: From Plato to Denys]*, Übers. Elisabeta Voichița Sita, Verl. Deisis, Sibiu 2002, S. 144.

⁵⁸ *Ibidem*, S. 144-145.

⁵⁹ *Ibidem*, S. 147.

Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass im Christentum, wie Evagrius es beschreibt, das Ziel der Reinigungsarbeit nicht den endgültigen Zustand der Beruhigung darstellt. Das Ziel ist es einen Zustand zu erreichen, der dem Gebet förderlich ist. „Die Liebe und die Wutvermeidung sind wichtig (...), weil sie die Seele beruhigen, sie versetzen sie in einen Zustand der *apatheia* und ermöglichen so das Gebet“⁶⁰. Das Syntagma von Evagrius ist wohlbekannt: „Ein wahrer Theologe ist einer, der richtig betet und der richtig betet, ist Theologe.“ Tatsächlich, wie Andrew Louth schlussfolgert, ist „die Theologie Sache des Gebets“ (*proseuche*)⁶¹.

Auf der einen Seite weisen uns diese Unterscheidungen auf das bereits Angesprochene: Die Beschäftigung mit der inneren Arbeit, dem Bemühen das Wesen der menschlichen Tiefe zu verstehen, wird im Christentum bevorzugt behandelt. Diese Tatsache wird auch an einer anderen repräsentativen Stelle verdeutlicht, in den *makarischen Homilien*. Wer den Weg der Reinigung erklimmt, neigt sich nicht über sein eigenes Mysterium, um es zu enträtseln, sondern um es zu vervollkommen. Dieser Aspekt wird auch in den *makarianischen Homilien* angesprochen: „Das Herz des Menschen besitzt eine grenzenlose Tiefe, in der Gästezimmer

⁶⁰ (Übers. aus dem Rumänischen) *Ibidem*, S. 147. Auch der hl. Gregorios Sinaites stellt solche Beobachtungen fest: „Die Ströme der Begierden, aus denen das stürmische und aufgewühlte Meer erwächst, das sich über die Seele, die sich zu beruhigen ersucht, vergießt, können nur im leichten Schiff der Entsagung und allumfassenden Zügelung überwunden werden. Denn aus der Zügellosigkeit und der Liebe zur Materie entspringen die Ströme der Begierden, die sich über den Grund des Herzens ausgießen und all’ die Fäulnis und Materie der Gedanken, die Verwirrung des Geistes, die Zerstreuung des Gedanken und die Beschwerung des Leibes, verursachen, und die Seele und das Herz entmutigen, verdunkeln und betäuben, wodurch sie ihrer natürlichen Gewohnheit und ihrem natürlichen Gefühl entrissen werden“ (Übers. aus dem Rumänischen, Hl. Gregorios Sinaites, *op. cit.*, S. 105).

⁶¹ (Übers. aus dem Rumänischen) Andrew Louth, *op. cit.*, S. 152.

und Schlafzimmer, Türen, Veranden, viele Vorratskammern und Ausgänge zu finden sind“⁶². An anderer Stelle im gleichen Werk wird die unergründliche Tiefe des Menschen mit der gleichen Überzeugung bekräftigt: „Selbst die Fragen, die einem (in den Sinn) kommen (darüber) was mit dir täglich passiert und wie, sind grenzenlos und bleiben unbeantwortet“⁶³. Andererseits kann man in diesem Befund auch die zentrale Rolle erahnen, die das Gebet in der inneren Arbeit des christlichen Lebens impliziert. Alleine kann der Mensch den Weg der Leidenschaftslosigkeit nicht gehen: „Nur Gott kann alle Teile der Seele zusammenführen und wir können nur durch unaufhörliches Beten nach der Gnade Gottes trachten“⁶⁴.

In der christlichen Spiritualität ist also von einer *Einkehr zu sich Selbst*⁶⁵ die Rede; sie stellt den Boden auf dem das Gebet, die Erinnerung an Gott oder das Gedenken an ihn gesät wird dar. Darüber hinaus stellt die göttliche Gnade, welche die Leidenschaftslosigkeit ermöglicht, in der christlichen Tradition das mystische Werk der Dreifaltigkeit dar, die den Menschen auf wunderbare Art und Weise in seinem Werdegang begleitet. Das Endziel der Bemühungen um die Leidenschaftslosigkeit und der Kultivierung der Tugenden ist die Intensivierung der Gemeinschaft mit Gott, der in seiner Heiligkeit im Menschen lebt und in

⁶² (Übers. aus dem Rumänischen) Hl. Makarios der Ägypter, *Omiliile duhovnicești [Geistliche Homilien]*, Omilia a XI-a [Homilie XI], Übers. Dr. Constatin Cornițescu, Verl. Institutul Biblic și de Misiune Ortodoxă, 2010, S. 31.

⁶³ (Übers. aus dem Rumänischen) Hl. Makarios der Ägypter, *Omiliile duhovnicești [Geistliche Homilien]*, Omilia a XII-a [Homilie XII], S. 11.

⁶⁴ (Übers. aus dem Rumänischen) Cf. Andrew Louth, *op. cit.*, S. 159.

⁶⁵ „Nichts zerbricht das Herz und demütigt die Seele mehr als die Einsamkeit in der Erkenntnis und das Schweigen über dies Alles“ (Übers. aus dem Rumänischen, Hl. Gregorios Sinaites, *Capete foarte folositoare după acrostih, al căror acrostih este acesta: Cuvinte felurite despre porunci, dogme, amenințări și făgăduințe, ba și despre gânduri, patimi și virtuți; apoi despre liniștire și rugăciune [Sehr nützliche Belehrungen nach dem Akrostichon, dessen Akrostichon dieser ist: Verschiedene Worte über die Gebote, Dogmen, Drohungen und Verheißungen, sowie über Gedanken, Begierden und Tugenden; danach über die Ruhe und das Gebet]*, *op. cit.*, S. 104).

sich alle Aspekte einschließt, die das menschliche Leben erfüllen: „Das ist aber das ewige Leben, dass sie dich, den allein wahren Gott, und den du gesandt hast, Jesus Christus, erkennen.“ (Johannes 17, 3). Der Zweck der Fürsorge besteht also nicht in einer umfassenden Neuordnung dieses Lebens, nur in dieser Welt, durch die Kultivierung von Tugenden, sondern in dem Erwerb eines neuen Lebens, das aus dem Leben einer Person, dem Christus-Menschen, der sich Selbst der Menschheit und jedem Einzelnen hingibt, entspringt⁶⁶.

Hierin lässt sich die Besonderheit der inneren Arbeit und der Endpunkt mystischer Bedürfnisse und Erfahrungen, wie sie im christlichen Raum verstanden werden, erkennen. Wir haben es mit einem kirchlichen Charakter der Mystik zu tun, der sich mit seinem christozentrischen Charakter identifiziert: „Selbst derjenige, der den Zustand des *reinen Geistes* und der *Kontemplation* erreicht hat, befindet sich im weitesten Sinne immer noch im hierarchischen Rahmen der Kirche und hat Christus und die Mysterien nicht überholt“⁶⁷. Im christlichen Raum erzeugt die Menschwerdung des Sohnes daher eine grundlegende Veränderung in der Beziehung der Subjektivität zur *Wahrheit*. Da es die Wahrheit als Person, den Sohn Gottes, erkennt, verändert das Ereignis der Menschwerdung Gottes das Verständnis über die menschliche Subjektivität (wir als Mensch werden vom Ihm umfasst), die Wahrheit als Person, und die

⁶⁶ Die Weisheit zu lieben bedeutet Gott zu lieben, Weisheit gegenüber der Person, die hypostasierte oder hypostatische Weisheit. Nur ein Mensch besitzt die volle unendliche Weisheit, lebendig und aktiv, liebevoll und wohl-tätig. Nur eine solche Weisheit kannst du wie einen Freund lieben, denn auch sie liebt dich wie einen Freund. Ihre Freundschaft übertrifft jede Freundschaft, aber auch unsere Freundschaft ihr gegenüber. Aus ihr entspringt all unsere Weisheit und Freundschaft. (Dumitru Stăniloae, in: Hl. Gregorios Sinaites, *op. cit.*, in *Bd. cit.*, Fußnote 82, S. 151).

⁶⁷ (Übers. aus dem Rumänischen) Dumitru Stăniloae, *Ascetica și mistica creștină sau teologia vieții spirituale [Die christliche Askese und Mystik oder die Theologie des geistlichen Lebens]*, Verl. Casa Cărții de Știință, Cluj, 1993, S. 49.

Beziehung zueinander. Diese noch nie zuvor dagewesene Situation birgt eine tiefgreifende Erneuerung des Lebens, der Orientierung an der inneren Arbeit und der Bestrebungen nach der Leidenschaftslosigkeit, im Hinblick auf die Gemeinschaft mit Ihm. Indem Er Selbst die Menschheit umfängt, hält die Wahrheit sie mit Ihm vereint und ermöglicht es jeder Hypostase, Leben aus Seinem Leben zu empfangen. Die Kultivierung der Tugenden und die Erneuerung des Lebens sind nicht das Ergebnis einer persönlichen und autonomen Anstrengung, sondern der göttlichen Gabe, an der wir durch die Mysterien der Kirche teilhaben.

8. Einige Anmerkungen über das Innenleben in der heutigen Zeit

Unter Berücksichtigung der heutigen Lebensbedingungen offenbaren die bisherigen Überlegungen unerwartet ihre Relevanz. Wir finden in ihnen einige Anhaltspunkte, die den umfassenden Lebenswandel der modernen Welt verdeutlichen. Die ersten Anzeichen der beginnenden Moderne lassen sich nach Foucault an den wichtigen Veränderungen im Zusammenhang von Subjektivität und Wahrheit ablesen. In der Vergangenheit hat der philosophische Diskurs, welcher sich mit der Erbauung des Menschen und der gerechten Organisation der Polis beschäftigte, die Bemühungen um die Erkenntnis durch moralische Veränderungen, durch ein verbessertes Leben, bestätigt. Die christliche Spiritualität stellt par excellence fest, wie es auch Foucault selbst sagt, dass der Zugang zur Wahrheit dem Subjekt nicht direkt möglich ist. Es bedarf einer Transformation „durch eine Entreißung des Subjekts aus seinem gegenwärtigen Status und Bewusstsein“ und durch (asketischen) Anstrengung, um mit seinem eigenen Leben den „Seelenfrieden“ zu erreichen⁶⁸. Wie man sieht, verkündet die

⁶⁸ (Übers. aus dem Rumänischen) Michel Foucault, *Hermeneutica subiectului [Hermeneutik des Subjekts]*, S. 26-27.

Zeit der Prämoderne die Notwendigkeit einer anhaltenden Anstrengung, einer Bemühung der Lebensveränderung (*metanoia*, eine Arbeit, die in der konkreten Bemühung um die Befreiung von den Leidenschaften besteht).

Foucault erklärt, was mit Leichtigkeit zu akzeptieren ist: Die Modernität entspricht einem veränderten Zusammenhang von Subjektivität und Wahrheit mit unvermeidlichen Konsequenzen im Bezug auf das Verhältnis des Menschen zu sich selbst. Einerseits, sagt Foucault, ist das Subjekt in dem Zustand, in dem es sich gewöhnlich im Leben befindet, zur Wahrheit fähig, wohingegen die Wahrheit nicht mehr in der Lage ist das Subjekt zu retten!⁶⁹

Mehrere in den letzten Jahren entwickelte Felder, wie die Verhaltensmedizin oder die Erforschung der neuronalen Auswirkungen spiritueller Praktiken, haben es ermöglicht, wichtige Beobachtungen über Verhaltensweisen und innere Dispositionen des Menschen zu erarbeiten, sowie auch die Art und Weise wie sich dieses neue technische und mediale Umfeld in der Gestaltung des Innenlebens bemerkbar macht. Interessanterweise könnten viele dieser jüngsten Beobachtungen mit der von Foucault unterbreiteten Veränderung des Zusammenhangs von Subjektivität und Wahrheit in Verbindung gebracht werden.

Im Folgenden befassen wir uns mit einigen Merkmalen des aktuellen Lebens, welche die Arbeit der Innerlichkeit und der Selbsterbauung zu behindern oder zu erschweren scheinen.

a. Sensorische Reizüberflutung verhindert die Selbstreflexion

Unter Berücksichtigung des Befundes von David Harvey, können wir feststellen, dass die Diversifizierung der Reize eine neue Lebensbedingung schafft: die Reizüberflutung⁷⁰. Zudem

⁶⁹ *Ibidem*, S. 28-29.

⁷⁰ Steven Connor, *Cultura postmodernă. O introducere în teoriile contemporane [Postmodernist Culture: An Introduction to Theories of the Contemporary]*, Verl. Meridiane, Bukarest, 1999, S. 287.

verhindern viele der sinnlich orientierten Kultur- und Unterhaltungsangebote oft das Bedürfnis nach Introspektion. Insofern veranschaulicht der an die breite Öffentlichkeit gerichtete Film deutlich die Merkmale der Massenkultur. High-Budget-Filmproduktionen „beuten“ die psychologischen Ressourcen des Zuschauers immer mehr und immer besser, auf eine Weise und Intensität, die aus eigener Kraft und unter den Bedingungen des gegenwärtigen Lebens nicht realisierbar ist, aus. Unter Betonung dieser Tatsache, ist Olivier Clement zu Recht der Auffassung, dass die Kinematographie eine „Kunst der Psyche“ oder eine „Kunst des Imaginären“ darstellt, die mehr die psychische als die kulturelle relationale Dimension beansprucht⁷¹.

Allerdings stellt Giovanni Sartori fest, dass die weit verbreitete Nutzung des Fernsehens eine andere Art des Welt- und Lebensbezugs bedeutet. Durch den geschriebenen Text, sagt er, werden uns Wörter zuteil, die uns mehrere Bedeutungen⁷² eröffnen, von denen einige umfassend, generisch sind. Im Gegensatz zu Bildern, finden Worte eine breite Anwendung und lassen Sartori folgendes bewähren: „unsere gesamte Kapazität die politische, soziale und wirtschaftliche Realität, in der wir leben, zu verwalten und darüber hinaus (...) sich die Natur zu Nutze zu machen, basiert ausschließlich auf ein Denken in Konzepten, die für das bloße Auge - als unsichtbare und

⁷¹ (Übers. aus dem Rumänischen) Olivier Clément, *Cinema și creștinism, note de reflecție [Kino und Christentum, Reflexionsanmerkungen]*, in: *Teologie și viață [Theologie und Leben]*, 8 – 12, 2001, S. 192.

⁷² Der Wortschatz, so Sartori, enthält nicht nur Wörter mit konkreter Bedeutung, die bildhaft dargestellt werden können, sondern auch viele abstrakte Wörter wie Freiheit, Würde, Gewissen, Gerechtigkeit, Legitimität, Legalität, Gleichheit, Recht und Rechte, Arbeitslosigkeit, Intelligenz, Glück, Nation, Staat, Souveränität, Demokratie, Bürokratie. Solche Worte, die „nicht bildhaft übersetzt werden können“, stellen „von unserem Verstand geschaffene Wesenheiten“, „nicht sichtbare Abstraktionen“, dar (Übers. aus dem Rumänischen, Giovanni Sartori, *Homo videns: imbecilizarea prin televiziune și postgândirea [Homo Videns. Fernsehen und Nachdenken]*, Verl. Humanitas, Bukarest, 2006, S. 30 ff.).

inexistierende Einheiten erscheinen"⁷³. Indem das Fernsehen hauptsächlich Bilder produziert und ausstrahlt, macht es gegenteilig Konzepte zunichte und „hemmt damit die Abstraktions- und Verständnisfähigkeit“⁷⁴.

Die technische Bildmanipulation, die man einst aus dem Filmgeschäft gewohnt war, ist nun schließlich in Sportübertragungen, Fernseh- und Nachrichtensendungen zum Alltag geworden. Diese Tatsache kann zu einem erheblichen Wandel in der Realitätsstruktur führen, da sich die Art und Weise wie der Fernsehzuschauer das Weltgeschehen empfindet verändert. Das Fernsehen ist in der Lage Raum und Zeit des Ereignisses mit Hilfe der Bildmanipulation umzuschreiben, erklärt Gilles Lipovetsky. Wir haben es mit einer „Spektakularisierung des Sports“ basierend auf einer „medialen Rekonstruktion der Zeit selbst“ zu tun, indem „die Ausfallzeiten bei einer Wiederholung unterdrückt, voraufgezeichnete Sequenzen und Live-Interviews eingefügt (...) entscheidende Bilder wieder aufgezeigt, verschiedene kurze Fragmente [in Slow Motion oder Zeitraffer] während der Vorführung dargestellt werden ...“⁷⁵.

Beurteilungen dieser Art gewinnen an Relevanz, wenn man bedenkt, dass die Wiederholung von Erlebnissen (Fernsehsendung, Nachrichtensendungen, Live-Sendungen) kognitive Merkmale, spezifische Spuren in bestimmten Gehirnfunktionen erzeugen. Es liegen bereits Ergebnisse vor, die davor warnen, dass die wiederholte und längere Verwendung von Spiel- und Unterhaltungsmedien, insbesondere wenn andere Aspekte des Lebens aufgegeben werden, wie zwischenmenschliche Beziehungen oder der Kontakt zur Natur, unsere Denkgewohnheiten rekonfigurieren können. Eine vor einigen

⁷³ (Übers. aus dem Rumänischen) *Ibidem*, S. 33.

⁷⁴ (Übers. aus dem Rumänischen) *Ibidem*, S. 34.

⁷⁵ (Übers. aus dem Rumänischen) Gilles Lipovetsky, Jean Serroy, *Ecranul global: cultură, mass-media și cinema în epoca hipermodernă [The Global screen]*, Verl. Polirom, Bukarest, 2008, S. 220-221.

Jahren veröffentlichte Studie belegt, dass intensive Sinneserfahrungen die Disposition zur Selbstreflexion verringern. Bei mehreren Probanden führte die Erforschung von Gehirnaktivitäten während der Verarbeitung von Reizen, als Ergebnis einer Sinneserfahrung einerseits und Momenten der Selbstreflexion andererseits, zu dem Schluss, dass wir uns selbst (die Bereitschaft, über uns selbst zu reflektieren) verlieren, wenn wir auf unsere Sinne vertrauen (einer intensiven Erfahrung)⁷⁶.

b. Das Multitasking verringert die Aufmerksamkeitskraft

Ein weiteres Charakteristikum der Welt, des gegenwärtigen kulturellen und sozialen Umfelds, das erhebliche Folgen in der Gestaltung des Innenlebens mit sich bringt, betrifft die begrenzten Möglichkeiten der Informationsverarbeitung. Angesichts der wachsenden Datenmenge, die über Medienkanäle an die breite Öffentlichkeit übertragen wird, ist diese Tatsache besonders wichtig. Man kann einfach feststellen, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der wir „mehr Informationen erhalten als wir möchten“ und „ein Überfluss an qualitativ minderwertigen Informationen“ (so genannte Smog-Daten) herrscht, während wir „klare Verarbeitungsgrenzen“ haben⁷⁷. Daher kann sich ein Informationsüberfluss eher

⁷⁶ Cf. Ilan I. Goldberg, Michal Harel und Rafael Malach, „*When the Brain Loses Its Self: Prefrontal Inactivation during Sensorimotor Processing*“, in: *Neuron*; Apr. 2006, 50 (2), S. 329-339.

⁷⁷ (Übers. aus dem Rumänischen) Cf. Andrew Weil, *Fericirea spontană [Spontaneous Happiness]*, Übers. Iustina Cojocaru, Verl. Curtea Veche, 2013, S. 247. Andrew Weil zitiert „Complexity and Information Lead to Decreasing Control“ (Free University of Brussels, 2002) (Entwurf für The Information Society).

gegenteilig auf die Aufmerksamkeit auswirken, als dass sie dadurch verbessert wird⁷⁸.

Während der Soziologe Pierre Bourdieu auf den Zusammenhang von Denken und Zeit setzt, neigt er zu der Annahme, dass die Zeit zum Nachdenken über die Medienereignisse bzw. darüber hinaus immer kürzer wird. Er beruft sich hier auf eine ältere Beobachtung Platons, die zwischen Philosophen, die über Zeit verfügen, und Menschen auf dem öffentlichen Versammlungsplatz (*agora*), die unter dem Dringlichkeitsdruck leben, unterscheidet. Bourdieu glaubt, dass dieser Unterschied auch heute noch seine Gültigkeit besitzt, da dieser Dringlichkeitsdruck jetzt vom Fernsehen ausgeübt wird. Die Masse an Bildern, Nachrichten und Ereignissen, die sich auf dem kleinen Bildschirm abspielen, stellen einen echten Angriff auf das Denken dar. Das Fernsehen, sagt er, biete dem Zuschauer ein „kulturelles Fastfood“, das eine Art Schnelldenken (*fast-thinking*) erfordere, was jedoch „die Voraussetzungen der Wahrnehmung bzw. Verarbeitung“ nicht mehr erfüllt⁷⁹.

c. Die Multiplizierung von Wünschen schwächt die Willenskraft

Die Nachforschungen der Psychologie führen zu der Auffassung, dass der gesamte Kontext des täglichen Lebens durch die zahlreichen deliberativen Situationen, in denen sich die Person befindet, ein Feld ständiger Willensübung darstellt. Einerseits führt die Diversifizierung der Angebote unweigerlich zu einer Vervielfachung der Wünsche. Andererseits bedingt die Vermehrung der Wünsche oft eine gewisse Zerstreung der Gedanken, und dies scheint nach einigen Überlegungen der

⁷⁸ Cf. Rick Hanson, Richad Mendius, *Creierul lui Buddha. Neuroștiința fericii, iubirii și înțelepciunii* [Das Gehirn eines Buddha: Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit], Übers. Roxana Bârsanu, Verl. Paralela 45, Bukarest, 2011, S. 197-205.

⁷⁹ (Übers. aus dem Rumänischen) Pierre Bourdieu, *Despre televiziune* [Über das Fernsehen], Verl. Art, Bukarest, 2007, S. 42-43.

integrativen Medizin die Ursache des Unglücks und nicht dessen Ergebnis zu sein⁸⁰.

Andere Untersuchungen im Bereich der Psychologie zeigen auf, dass die in alltäglichen Lebenssituationen vorkommenden Entscheidungsprozesse, in denen wir zwischen verschiedenen Produktsortimenten, Programmversionen, finanziellen und professionellen Möglichkeiten oder Angeboten wählen müssen, den Willen schwächen⁸¹. Lebenssituationen, in denen wir mehrere Möglichkeiten zur Auswahl haben, schwächen die volitive Bereitschaft⁸², was letztendlich zu einer bestimmten Disposition führt, gekennzeichnet durch die Ermüdung des Willens, die sogenannte *Erschöpfung des Ichs*⁸³.

Darüber hinaus werden Objekte (vermarktete Artikel) durch aktuelle Marketingtechniken erotisiert⁸⁴, wodurch die Aufmerksamkeit und Bindung der Verbraucher intensiviert wird. Bezeichnenderweise verändert sich hier die Gehirnaktivität unter dem Einfluss solcher Reize, selbst bei einem passiven Beobachter, signifikant. Bestimmte Bereiche des Gehirns (wie der *Nucleus accumbens*, der mit dem durch Belohnung stimulierten Teil verbunden ist) sind aktiver, wodurch der Wunsch nach Belohnung und der Impuls schneller zu handeln verstärkt wird⁸⁵. Wir haben es mit einer konkreten Ausrichtung, dem *Hier-und-Jetzt-Typus*, zu tun - oft durch Werbung angedeutet - die der Selbstkontrolle entgegenwirkt⁸⁶.

⁸⁰ Cf. Andrew Weil, *Fericire spontană [Spontaneous Happiness]*, Übers. Iustina Cojocaru, Verl. Curtea Veche, 2013, S. 249.

⁸¹ Cf. Roy F. Baumeister, John Tierney, *Vointa. Cum să-ți redescoperi cea mai mare putere interioară [Die Macht der Disziplin: Wie wir unseren Willen trainieren können]*, Verl. Paralela 45, Bukarest, 2012, S. 112.

⁸² Cf. *Ibidem*, S. 112.

⁸³ Vorgestellt wird dieses Konzept von Roy F. Baumeister in *op. cit.*, S. 33.

⁸⁴ Francois Brunel, *Fericirea ca obligație. Eseu despre standardizarea prin publicitate [Glück als Verpflichtung. Essay zur Standardisierung durch Werbung]*, Übers. Costin Popescu, Verl. Trei, 1996, S. 34-37.

⁸⁵ Cf. Roy F. Baumeister, John Tierney, *op. cit.*, S. 112.

⁸⁶ Cf. *Ibidem*, S. 170-171.

Diese Tatsache sollte nicht vernachlässigt werden, da einige Sichtweisen in der Psychologie behaupten, dass Selbstreflexion, Selbstkontrolle und Aufmerksamkeit eng miteinander verbunden sind. Der Psychologe Roy Baumeister argumentiert mit soliden experimentellen Ergebnissen, dass die Selbstkontrolle eng mit der Selbstwahrnehmung verbunden ist⁸⁷, wobei beide entscheidend vom moralischen Charakter unserer Reflexionen, von noblen Gedanken, beeinflusst werden. Insbesondere die Neurowissenschaften zeigen auf, dass jede Erfahrung, umso mehr die intensiven, unsere Willenskraft und Selbstbeherrschung beeinflussen. Dies lässt sich zum Beispiel an der so genannten *heiß-kalten-Empathielücke* (*hot-cold empathy gap*) erkennen, eine echte Herausforderung für die Selbstbeherrschung. In einem aufschlussreichen Experiment wurde eine Gruppe von Männern, zunächst unter Laborbedingungen („kalt“), nach der Möglichkeit befragt an zutiefst unmoralischen Intimbeziehungen teilzunehmen oder diese zu erzwingen. Sie reagierten negativ und drückten ihre aufrichtige Überzeugung darüber aus, dass sie an solchen Szenarien oder Handlungen nicht teilnehmen würden. Allerdings gaben die Probanden beispielsweise in Situationen sexueller Erregung, als sie dazu aufgefordert wurden die gleichen Fragen im Bezug auf die Möglichkeit selbst zu bestimmen, ob sie aktiv teilnehmen oder jemanden dazu zwingen, zu beantworten, keine gleichermaßen kategorischen Antworten⁸⁸. Diese Situation trifft auch auf die andere Richtung zu. Menschen, die durch abstrakte und umfassende Urteile zum Denken auf hohem Niveau angespornt werden, erhöhen ihre Fähigkeit zur Selbstkontrolle⁸⁹. Eine globale Perspektive, ein Panoramablick auf die Realität, die auch den Hintergrund der Dinge und nicht nur dessen Schein betrachtet, begünstigt die

⁸⁷ Cf. *Ibidem*, S. 119.

⁸⁸ Cf. *Ibidem*, S. 155.

⁸⁹ *Ibidem*, S. 171.

Befreiung von der drängenden Schirmherrschaft des Unmittelbaren - den beengenden Koordinaten des *Hier* und *Jetzt*, die ich bereits erwähnt habe - und erzeugt eine gewisse positive Emotionalität⁹⁰.

Viele andere Aspekte, welche die Verhaltensmedizin, die integrative Medizin oder die Neurowissenschaften liefern, könnten hier von Bedeutung sein, da sie betonen, wie jede Erfahrung unserem Innenleben eine spezifische Färbung verleiht: Die Konkurrenzumgebung verhindert die Kultivierung von Mitgefühl, konsumistisches Verhalten verringert kontemplative Dispositionen und die Fixierung auf das Glück macht uns in den meisten Fällen unglücklich⁹¹.

9. *Der Wandel des Sinnesgebrauchs als Voraussetzung für das innere Leben*

Angesichts der Schwierigkeit, die jedes zusammenfassende Vorhaben mit sich bringt, stellen wir, basierend auf Beobachtungen von Theodor von Edessa, einige weitere Überlegungen zur inneren Arbeit, wie sie in der christlichen Spiritualität verstanden wird, vor. Selbstverständlich versuche ich auch einige Bezüge auf die neuen Lebensumstände der Gegenwart, die der Technologie und der Fernsehkultur ausgesetzt sind, herzustellen.

Ein erster Punkt bezieht sich auf die Bewachung der Sinne, die eine ausreichende Bedingung dafür schafft, dass die Menschen ihre Aufmerksamkeit ununterbrochen auf Gott richten können. Theodor von Edessa erklärt, dass die Menschen durch den Hesychasmus, durch die Entfremdung von der Welt und mit Hilfe ihrer gesamten Seelenkräfte „Gott um Hilfe bitten sollen,

⁹⁰ Cf. Rick Hanson, Richard Mendius, *op. cit.*, S. 198-201.

⁹¹ Es gibt einige Ergebnisse, welche die durchaus nicht zu vernachlässigende Tatsache aufzeigen, dass Glück und Zufriedenheit zwei vollkommen unterschiedliche Zustände sind (Cf. Andrew Weil, *op. cit.*, S. 249).

während sie alle Hoffnung auf Ihn setzen, so wie jene, die davon überzeugt sind, dass wenn ER nicht helfen würde, sie notwendigerweise von denen entführt würden, die sie in das Gegenteil ziehen“⁹².

Eine andere Anstrengung, die von den Vätern der Philokalie empfohlen wird, ist der Versuch die verborgenen Hindernisse dieser Welt zu überwinden. Wir werden gleich sehen, dass diese Ermahnung in mancher Hinsicht auch heute noch von besonderem Nutzen sein kann. In dieser Überflut an Konsumangeboten und Unterhaltungsproduktionen mit ihrem großzügigen Erlebnisangebot steht die Antwort zur Kultivierung eines Innenlebens dem Zustand der sensorischen Reizüberflutung diametral entgegen. Den Ruhezustand zu erreichen setzt eine gewisse Unterreizung voraus, wobei das Hauptaugenmerk auf die edlen, umfassenden Bedeutungen, nämlich *die unermüdliche Seelennahrung durch kontinuierliche Gelehrsamkeit*, gelegt wird und unter keinen Umständen durch einen dichten Reizregen.

Auf der einen Seite vereinfacht daher die Entfremdung von der Welt, der Hesychasmus, die Ebene des experimentellen Lebens, indem es die Vielfalt und Intensität der Reize erheblich begrenzt. Der ganze patristische Gedanke betont in verschiedensten Formen die im Wesentlichen außergewöhnliche Tatsache, dass der Mensch mit Sinnen ausgestattet ist, durch die er die Welt wahrnehmen kann. Jedoch geht es nicht um eine Vernachlässigung der Sinne, um eine Unempfindlichkeit gegenüber den Reizen der Lebensumgebung, durch die die Welt disqualifizierenden Ansatz, zu erreichen. Ganz im Gegenteil. Der heilige Petros von Damaskus, zum Beispiel, bemerkt die wunderbare Bestimmung des Menschen, in der „die

⁹² (Übers. aus dem Rumänischen) Theodor von Edessa, *Cuvânt despre contemplație [Wort zur Kontemplation]*, in: Filocalia sfintelor nevoite ale desăvârșirii [Die Philokalie der heiligen Bemühungen um Vollkommenheit], Bd. IV, Übersetzt, eingeleitet und kommentiert von Dumitru Stăniloae, Verl. Humanitas, Bukarest, 2000, S. 232.

Augen, die Ohren und die Zunge von außen empfangen, was nach dem Willen der Seele notwendig ist; die Augen durch das Licht, die Ohren durch die Luft; und keiner der Sinne behindert den anderen und kann etwas abgesehen von der Seelenbestimmung tun”⁹³. Im Hesychasmus wird eine Wiederherstellung der unpathetischen Beziehungen zur sensiblen Welt angestrebt⁹⁴. Auf der anderen Seite, so Theodor von Edessa, hebt der Mensch mit Hilfe der Wissenschaft seine Gedanken aus der Wunschebene auf eine höhere Ebene, hin zu höheren

⁹³ (Übers. aus dem Rumänischen) Hl. Petros von Damaskus, *Învățăturile duhovnicești, Despre a șasea cunoștință* [Geistliche Lehren, Über die sechste Erkenntnis], in: Filocalia sfintelor nevoințe ale desăvârșirii [Die Philokalie der heiligen Bemühungen um Vollkommenheit], Bd. V, Übersetzt, eingeleitet und kommentiert von Dumitru Stăniloae, Bukarest, Verl. Humanitas, 2011, S. 122.

⁹⁴ Das schreibt Theoleptos, Metropolit von Philadelphia: „Das Klosterleben ist wie ein Baum mit einer großen Krone, der sehr fruchtbar ist. Seine Wurzeln stehen für die Entfremdung von allem Leiblichen; die Zweige stehen für die Sündlosigkeit der Seele und das Fehlen jeglicher Anhaftung an die Dinge, von denen sie sich entfernt hat; und seine Früchte stellen den Erwerb von Tugenden, der vergöttlichten Liebe und der ununterbrochenen Freude daraus dar (...). Die Entfernung von der Welt bringt Zuflucht bei Christus. Und als die *Welt* bezeichne ich die Anhaftung an den Dingen, die den Sinnen und dem Leib unterstehen“ (Übers. aus dem Rumänischen, Theoleptos, Metropolit von Philadelphia, *Cuvânt despre ostenele vieții călugărești* [Über die Bemühungen des Klosterlebens], in: Filocalia sfintelor nevoințe ale desăvârșirii [Die Philokalie der heiligen Bemühungen um Vollkommenheit], Bd. VII, Übersetzt, eingeleitet und kommentiert von Dumitru Stăniloae, Verl. Humanitas, Bukarest, 1999, S. 45). Pater Stăniloae bemerkt hier inspiriert: „Als die «Welt» wird hier nicht die äußere Realität bezeichnet, sondern ein innerer Zustand leidenschaftlicher Verbundenheit zu den Dingen, die den Sinnen und dem Leib unterworfen sind. Der Mönch benutzt sie in großer Freiheit und spiritueller Distanz. Deshalb setzt er sie innerhalb der für das Erdenleben unbedingt notwendigen Grenzen ein“ (Übers. aus dem Rumänischen, Theoleptos, Metropolit von Philadelphia, *Cuvânt despre ostenele vieții călugărești* [Über die Mühen des Klosterlebens], in: Filocalia sfintelor nevoințe ale desăvârșirii [Die Philokalie der heiligen Bemühungen um Vollkommenheit], Bd. VII, Übersetzt, eingeleitet und kommentiert von Dumitru Stăniloae, Verl. Humanitas, Bukarest, 1999, S. 45, Fußnote 2).

Bedeutungen. Er versteht hierunter sowohl die „Wissenschaft der sensiblen Dinge“ - die Übung, die Welt zu erforschen, ihre tiefgreifenden Schönheiten, die den Horizont unseres Geistes erweitern und uns zur Kontemplation und Doxologie antreiben - als auch die Wissenschaft der intelligiblen Dinge, „an sich betrachtet“ oder „in Verbindung mit dem ersten Prinzip“ und „die Besinnung über die Ursache der Dinge um sie herum, nach besten Kräften“.

Schließlich spricht Theodor von Edessa über die Askese, die Vergeistigung des Körpers, das Fasten, die Nachtwache, das Schlafen auf dem Boden, die raue und strikt notwendige Kleidung, die Mühen und Schmerzen, die „den Körper peinigen“, die den Bedürftigen „leicht und aufgeweckt“ machen, fähig „den Bewegungen des Geistes mit Leichtigkeit“ zu folgen, „in der Lage in Gemeinschaft mit dem Allerhöchsten emporzusteigen“⁹⁵.

Durch die Ausübung dieser Tätigkeiten wächst die Reinheit und dadurch die Erkenntnis des Menschen. Nur der durch Glauben und Gnade erleuchtete Geist wird im patristischen Denken als die königliche Macht angesehen, die dazu berufen ist Herr über die Sinne zu sein. Mit anderen Worten, die Art und Weise wie der Verstand die Sinne kontrolliert, ermöglicht erst den wahren Umfang des Seelenlebens⁹⁶. Aus diesem Grund erschwert ein

⁹⁵ (Übers. aus dem Rumänischen) Theodor von Edessa, *Cuvânt despre contemplație [Wort zur Kontemplation]*, op. cit., S. 232 ff.

⁹⁶ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoiță [Worte zur Bedürftigkeit]*, Wort Nr. 8, in: *Filocalia [Philokalie]*, Bd. X, Übers. Diac. Ioan Ică Jr., Verl. Deisis, Sibiu, 2007, S. 257 ff. Der hl. Gregorios Sinaites empfiehlt fünf verschiedene Werke zum Erlernen eines Innenlebens. Das Erste ist das Schweigen, der Einstieg in ein der Sprache übergeordnetes System des Lebens und des Verständnisses. Zweitens empfiehlt Gregorios Sinaites die Zügelung. Denn durch das Schweigen werden die „Ausgänge“, die durch das Wort erfolgen, eingeschränkt, durch Zügelung werden alle anderen Ausgänge, Werke und Wünsche, die dem geistlichen Weg fremd sind, abgeschnitten. Der hl. Gregorios fährt in den fünf Empfehlungen zur Vorbereitung der menschlichen Innerlichkeit mit der Wachsamkeit fort. Mit anderen Worten, das Werk des Schweigens und der Zügelung sollte so wachsam wie möglich ausgeübt werden, und wenn diese ausgeführt werden, muss der Bemühende für die

vom Konsum eingenommenes, ausschließlich im anregenden Rahmen der Unterhaltungsproduktionen verbrachtes Leben aus der Perspektive der christlichen Spiritualität die Erleuchtung, die wir durch die Kultivierung des Innenlebens erlangen könnten. In einem solchen Leben könnte man mit den Worten von Pater Stăniloae sagen, dass die Dinge an Tiefe verlieren. Weder die Personen noch die Dinge umfassen mehr als das, was unmittelbar von den Sinnen erfasst wird, und nichts jenseits dieser Sinne. Sie sind getrübt. (...) Die Welt ist unilateral geworden, arm, ohne weitere Aspekte als die materiellen⁹⁷. Hierdurch lässt sich die Sinnhaftigkeit der in den Vätertexten der Philokalie ausgesprochenen Empfehlungen, die den Schutz der Sinne, der Augen und den Schutz vor der Überflut an Nachrichten und Unterhaltungsmaterial beinhalten, begreifen. Die Bemühungen des spirituellen Lebens zeigen, dass der Gewinn aus dieser asketischen Anstrengung von unschätzbarem Wert ist: eine Erweiterung der Fähigkeit die Welt über die verlockende Oberfläche der Dinge hinaus zu sehen und zu verstehen. Es ist der scharfsinnige Blick, gestärkt durch das symbolische Bewusstsein, in dem der Mensch, wie Nikolaj Berdjaev es beschreibt, „überall nur Zeichen und Symbole der anderen Welt sieht“, das Göttliche „vor allen anderen Dingen, als Mysterium und Unendlichkeit, das hinter allem Endlichen liegt“,

Früchte, die er aus dem Schweigen und der Zügelung erntet, Demut anstreben, um sich selbst vor dem Stolz über ihre Errungenschaft zu schützen. Schließlich empfiehlt Gregorios Sinaites als letztes Werk die langwierige Geduld, so als ob er sagen wollte, dass derjenige, der das Schweigen, die Zügelung, die Demut und die Selbstüberwachung anstrebt und den Zustand erhalten will, auf viele Prüfungen gefasst sein muss, die er nur mit ausdauernder Geduld überwinden kann.

⁹⁷ (Übers. aus dem Rumänischen) Dumitru Stăniloae, *Ascetica și mistica creștină sau teologia vieții spirituale [Christliche Askese und Mystik oder die Theologie des geistlichen Lebens]*, Verl. Casa Cărții de Știință, Cluj, 1993, S. 134.

empfindet, der als „finale Realität nicht diese Welt anerkennt, nicht in ihrer natürlichen Form“⁹⁸.

Die Wiederherstellung und Vollendung des Menschen hängt daher mit einem anderen Gebrauch der Sinne und Seelenkräfte zusammen. Hier ist eine weitere Ermahnung in diesem Zusammenhang: Bemühen wir uns, die Sinne durch die Vernunft zu beherrschen, und insbesondere nicht zu dulden, dass die Augen, das Ohr und die Zunge auf leidenschaftliche Art und Weise schauen, zuhören und sprechen, sondern nur zu unserem eigenen Nutzen. Denn nichts verfällt der Sünde leichter als diese Glieder, wenn sie nicht von der Vernunft beherrscht werden; und nichts dient der Erlösung mehr als sie, wenn die Vernunft über sie herrscht und sie zu dem führt, was richtig ist und ihrem Willen dient. Wenn diese nicht auf eine vernünftige Art und Weise arbeiten, dann verblasst selbst der Geruch und das Fühlen breitet sich gewagt aus und ein ganzer Schwarm von Leidenschaften kommt hinzu. Aber in der Ordnung der Vernunft gehalten, breitet sich überall viel Frieden und wahrhaftige Ruhe aus⁹⁹.

Der heilige Maximus Confessor (Maximus der Bekenner) schreibt in diesem Sinne: Wenn du rechtschaffen sein willst, dann gib jedem Teil von dir, also der Seele und dem Körper, das, was ihm gebührt. Dem rationalen Teil der Seele gebe Lesungen, geistliche Ansichten und Gebete; dem Zorn geistliche Liebe, die dem Hass entgegenwirkt; dem gierigen Teil Zurückhaltung und Zügelung; aber dem Körper Nahrung und Kleidung, nur so viel von Nöten ist¹⁰⁰.

⁹⁸ (Übers. aus dem Rumänischen) *Ibidem* S. 188.

⁹⁹ Theodor von Edessa, *Cuvânt despre contemplație [Wort zur Kontemplation]*, *op. cit.*, S. 223.

¹⁰⁰ Hl. Maximus Confessor (der Bekenner), *Capete despre dragoste [Belehrungen über die Liebe]*, in: Filocalia sfintelor nevoințe ale desăvârșirii [Die Philokalie der heiligen Bemühungen um Vollkommenheit], Bd. II, Übersetzt, eingeleitet und kommentiert von Dumitru Stăniloae, Verl. Humanitas, Bukarest, 1999, S. 111.

Alles dies ist notwendig, weil zwischen dem Gebrauch der Sinne und dem Innenleben eine enge Verbindung besteht, vor allem im Hinblick auf die Art und Weise wie das Innenleben bezüglich der Arbeit an den Tugenden ausgelebt wird. Nach dem heiligen Niketas Stethatos müssen die fünf Sinne mit fünf Werken vereint werden: Wachsamkeit, Andacht, Gebet, Selbstzügelung und Beruhigung. Wer seine leiblichen Sinne mit diesen Werken vereint, also das Sehen mit der Wachsamkeit, das Hören mit der Andacht, das Riechen mit dem Gebet, das Schmecken mit der Zügelung und das Fühlen mit der Beruhigung, reinigt rasch den Geist seiner Seele und ihn erleichternd, lässt es diesen begierdelos und durchdringend werden¹⁰¹.

Pater Stăniloae erklärt hierzu: Die Sinne der Seele vereinen sich mit denen des Leibes, eher um Letztere zu zügeln, als sie zu verstärken. Doch mit der Zeit stärkt die vergeistigte Energie der Leibessinne die Sinne der Seele: die Wachsamkeit sieht, die Andacht hört, die Zügelung kostet von dem Spirituellen. Durch all dies wird der Verstand entlastet, zumal er sich von den irdischen Gedanken, die ihn belastet und aufgewühlt haben, befreit hat; er wird ruhig und transparent. Er ist ruhig, weil er den Einen, unendlich und ruhig, erkennt, weil er sich nicht mehr von Einem zum Anderen bewegen muss, weil er sich keine Sorgen mehr über die Begrenztheit der Dinge macht, die er überwinden muss, um sein Wissen zu vermehren und seine Begierden zu befriedigen. Jedoch fügt sich nicht nur die Sinneskraft des Leibes zu der Sinneskraft des Geistes, sondern auch umgekehrt; die Sinneskraft des Geistes oder die Sinne der Seele ergänzen die Sinneskraft des Leibes, indem sie gestärkt

¹⁰¹ Hl. Niketas Stethatos, *Cele 300 de capete despre făptuire, despre fire și despre cunoștință* [Die 300 Belehrungen über das Handeln, das Sein und die Erkenntnis], in: Filocalia sfintelor nevoițe ale desăvârșirii [Die Philokalie der heiligen Bemühungen um Vollkommenheit], Übersetzt, eingeleitet und kommentiert von Dumitru Stăniloae, Bd. VI, Verl. Humanitas, Bukarest, 1997, S. 223, Fußnote 91.

und gereinigt wird, sodass der Geist durch diese Sinne zu Gott [...] gelangen kann¹⁰².

*10. Der Selbstversuch und die Bemühungen um die
Selbstquantifizierung*

Auf unerwartete Weise finden wir in der Postmoderne einige Anregungen im Bezug auf die Selbstsorge, in einer einzigartigen Form, die nichts mit den bisherigen Ausführungen zu tun hat; auf einer anderen Ebene, einer Selbstsorge, die eine Reihe von technischen Geräten verwendet.

Der Selbstversuch ist kein neues Thema, er ist in vielen Bereichen der wissenschaftlichen Forschung präsent. In diesem Zusammenhang ist auch anzuführen, dass es viele Physiker, Ärzte oder Chemiker gab, die mit ihrem eigenen Körper experimentierten. Es könnte jedoch eine Verbindung zwischen dem, was die stoischen Philosophen und die Christen in ihren Unternehmungen verfolgten sowie dem, was die wagemutigen Wissenschaftler im Laufe ihrer Forschungen erreicht haben, hergestellt werden. Sowohl die Einen, als auch die Anderen versuchten ihren eigenen Körper oder ihr Selbst zu ihren eigenen Erfahrung- und des Experimentiergebieten zu machen, als eine Bemühung zur Verinnerlichung, also die Front der wissenschaftlichen Bemühungen nach innen zu verlagern.

Gleichzeitig weisen die Daten darauf hin, dass bestimmte Aspekte des Selbstmonitorings durch den Einsatz von Geräten zur Gesundheitsverbesserung schon seit geraumer Zeit in der Medizin vorherrschen¹⁰³. Seit Kurzem hat sich jedoch, diesem

¹⁰² Cf. Fußnote 79, in *Ibidem*, S. 223.

¹⁰³ Bereits seit den 80er Jahren konnten beispielsweise Menschen mit Diabetes ihren Blutzuckerspiegel mit heute weit verbreiteten Geräten (Glukometer) messen. Verfahren dieser Art, die eine Selbsterkundung zu medizinischen Zwecken erfordern, werden nach wie vor angewendet. Am Radcliffe Hospital in Oxford, England, wurde Kevin Warwick, Professor für

Selbstversuch gleichend, ein Bereich mit einem ähnlichen aber vollkommen neuen Profil abgezeichnet. Es zielt darauf ab, das Selbstmonitoring zu fördern, um die Selbstkontrolle über das Leben zu erleichtern.

Durch biodigitale Geräte haben Menschen die Möglichkeit biologische Parameter aufzuzeichnen, die eine Art Karte der körperlichen und geistigen Verfassung abbilden. Im Fokus stehen Aspekte wie der tägliche Kalorien- und Alkoholkonsum, der Blutzucker, die körperliche Bewegung aber auch Aspekte wie das soziale Leben, die Emotionen oder die finanzielle Aktivität¹⁰⁴. Zahlreiche andere Prozesse oder Ereignisse stehen unter Beobachtung: der REM-Schlaf, die gefahrenen Autorouten, die Träume, der Kaffeekonsum, die Treffen mit anderen Menschen, allergische Reaktionen, die Stimmung, die Häufigkeit des Glückseins, die Anzahl der Schritte an einem Tag, Erinnerungen, die einem in den Sinn kommen und dies alles zusammen mit einer Vielzahl von medizinischen und

Kybernetik an der University of Reading, in einem Experiment, danach benannt als „The Cyborg Experiment“, die erste Neurochirurgie an einem gesunden Patienten durchgeführt. Warwick hat sich freiwillig einen 100-Elektroden-Array direkt in die Mediannerven seines Unterarmes implantieren lassen. Die Operation war durchaus riskant, denn ein Misserfolg hätte den Verlust seines Armes zur Folge haben können. Der Zweck des Experiments bestand darin, herauszufinden, ob eine Person lernen kann künstliche Reize, die von einem Computer erzeugt werden, zu fühlen, zu interpretieren und darauf zu reagieren. Warwick war durch diese Operation imstande einen elektrischen Rollstuhl über seinen Verstand zu steuern. Darüber hinaus konnte er über eine Internetverbindung eine künstliche Hand bewegen, die sich in einem anderen Labor befand. Sechs Wochen nach der Operation lernte Warwicks Gehirn, die Signale des implantierten Geräts zu interpretieren. In einem Experiment wurde ein improvisiertes Sonargerät verwendet, das mit dem Armimplantat verbunden war. Auf spektakuläre Weise konnte der Professor erfühlen wie weit ein bestimmter Gegenstand von seinem Arm entfernt ist, und das sogar mit verbundenen Augen! (Eben Harrell, „*My Body, My Laboratory*“, in: *Time*, 117 (8), 2011, S. 52.)

¹⁰⁴ Jules Evans, *op. cit.*, S. 78.

gesundheitlichen Faktoren oder Parametern¹⁰⁵. Im Zusammenhang mit diesen Punkten führen die Anwender häufig medizinische Analysen durch, bei denen die Entwicklung dieser Parameter und Funktionen aufgezeichnet wird, nicht nur um den Gesundheitszustand zu visualisieren, sondern auch um kurz-, mittel- oder langfristig eine Verbindung zum Wohlbefinden herzustellen.

Im Vergleich zu den alten medizinischen Überwachungspraktiken beinhaltet die Selbstquantifizierung eine dreifache Neuheit. Erstens geht es um die Diversifizierung und Digitalisierung von Geräten zum Selbstmonitoring, also Tablets, Smartphones, Laptops und andere biodigitale Gadgets, die auf die Messung physiologischer Parameter spezialisiert sind¹⁰⁶. Zweitens wird der Selbstquantifizierung durch die Vielzahl von Parametern und Lebensgewohnheiten, die heute durch digitale Sensoren genau beobachtet werden können, und der Möglichkeit einer wesentlich größeren Datenspeicherung mehr Bedeutung zuteil. Letztendlich zeichnet sich der aktuelle Trend durch eine umfangreiche Verbreitung der Ergebnisse aus, da Lebensdaten auf spezialisierten Websites oder sozialen Netzwerken veröffentlicht werden, wodurch ein breiter Informationsaustausch über die Praktiken und Ergebnisse der Selbstüberwachung möglich wird.

Praktiken wie diese sind relativ neu. Die Grundlage hierfür wurde 2008 durch eine Website gelegt, auf der Geräte (automatisches Tracking), deren Nutzung aber auch andere gute

¹⁰⁵ Kevin Kelly, „*Self-Tracking? You Will*“. *The Technium*, 2011, apud. Brenda K. Wiederhold, „*Self-Tracking: Better Medicine, Through Pattern Recognition*“, in: *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15 (5), 2012, S. 235-236.

¹⁰⁶ Einige stellen fest, dass die Geräte zur Messung der körperlichen Aktivität, wohl nicht zufällig, den Großteil des Marktes an persönlichen Geräte ausmachen (Nic Fleming, „*Quantify Thyself. Tracking Your Life from Food to Mood*“, in: *New Scientist*, 215 (2876), 2012, online unter: <https://www.newscientist.com/article/mg21528761-800-quantify-thyself-tracking-your-life-from-food-to-mood/>).

Praktiken, die das Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen, vorgestellt wurden. Die erste Jahreskonferenz zur Selbstquantifizierung fand im Jahr 2011 statt.

Somit stellt die Selbstquantifizierung oder das Selbst-Tracking eine Vielzahl von Praktiken und Verhaltensweisen dar, die Beweise dafür sammelt, wie die Selbstbeobachtung von Gewohnheiten, das Selbstmonitoring des täglichen Lebens, zu besseren medizinischen Ergebnissen führen kann. Die Grundidee wäre demnach die Folgende: Eine gründliche Erfassung der täglichen Aktivitäten und eine sorgfältige Analyse der resultierenden Daten könnte wichtige Hinweise zur Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit und sogar des Glücks liefern¹⁰⁷.

Einerseits gibt es Autoren, die geneigt sind zu glauben, dass die Erleichterung dieser Unterfangen durch Investitionen und die Produktion von Telefonen und digitalen Geräten in der

¹⁰⁷ Brenda K. Wiederhold, op. cit., S. 235. Tatsächlich zeigen einige Daten, dass diejenigen, die einen Schrittzähler tragen, zu mehr Aktivität ermutigt werden, wobei die Anzahl der Schritte pro Tag im Durchschnitt um 27 Prozent im Vergleich zu denen, die sie nicht verwenden, zunimmt. Ebenso ergeht es den Benutzern der RescueTime App. Ein Zeitmanagement-Tool, das die tagsüber verwendete Software und die Webseiten aufzeichnet und die während des Aktivitätszeitraums verlorene Zeit hervorhebt, was sich zur Steigerung der Arbeitseffizienz und Zeitersparnis als nützlich erweist, da sich der temporäre Zeitraum, der beim unordentlichen Online-Browsing verbraucht wird, auf diese Weise eliminieren lässt. Die Entwickler von RescueTime behaupten, dass konsistente Benutzer dadurch im Durchschnitt 3 Stunden und 54 Minuten pro Woche sparen. Ein weiteres selbstquantifizierendes Gadget ist Zeo, ein bioidigitales Gerät, das die Schlafzeiten überwacht. Der Sensor erfasst elektrische Signale vom Gehirn, die Muskelkontraktionen und die Augenbewegungen, um die Dauer des Tiefschlafs, die Lichtmenge und die REM-Schlafperioden zu messen. Die Daten werden per Bluetooth an das Smartphone des Nutzers gesendet und täglich in Form einer Grafik dargestellt. Eine solche Überwachung kann nützlich sein, da Studien gezeigt haben, dass unzureichender Schlaf mit einem höheren Körperfettspiegel, Typ-2-Diabetes, Herzinfarkten und Schwächen des Immunsystems verbunden ist (Nic Fleming, „Quantify Thyself. Tracking Your Life from Food to Mood“, in: op. cit.).

Ausgestaltung eines neuen Paradigmas zur Patientenbetreuung und Präventionspolitik beitragen wird, da es zahlreiche Geräte gibt, die zur Verbesserung der Selbstüberwachung von Patienten beitragen¹⁰⁸. Man könnte hier von einer anderen praktizierenden Medizin sprechen, bei der die Krankheiten in der ersten Phase nicht mehr, wie bisher, durch die Symptome bestimmt werden. Die Quantifizierung der Gesundheit könnte die Möglichkeit einer Diagnosestellung vor dem Auftreten von Symptomen bieten, indem die Daten im Bezug auf die physiologischen Parameter angepasst werden. Dies führt schließlich zu einer personalisierten Medizin, die alle Aspekte des Lebens, die Ernährung, die Essenszeiten, den Schlaf und andere tägliche Gewohnheiten berücksichtigt¹⁰⁹.

Andererseits betrachten andere Autoren diese Initiative zur Selbstüberwachung als einen interessanten Zusammenschluss zwischen der antiken Philosophie und der modernen Technologie¹¹⁰. Da uns neuerdings immer bessere Messwerte zur Verfügung stehen, könnte die Selbsterkundung, die Selbstüberwachung für einige Psychologen eine vielversprechende Zukunft in der Forschung durch sogenannte Selbstexperimente darstellen¹¹¹.

Schließlich ist noch ein weiterer Punkt interessant, nämlich dass ein bestimmter Aspekt des Bewusstseins, sagen wir der horizontale, quantitative, auch global zu verzeichnen ist. Durch verschiedene computergestützte Methoden, unterstützt durch gründliche statistische Analysen, werden der breiten Öffentlichkeit oder den Fachleuten immer mehr Informationen über die Weltbewegungen und ihre verschiedenen Entwicklungsstadien zur Verfügung gestellt.

¹⁰⁸ Brenda K. Wiederhold, *op. cit.*, S. 253.

¹⁰⁹ Nic Fleming, „Quantify Thyself: Tracking Your Life from Food to Mood“, in: *op. cit.*

¹¹⁰ Jules Evans, *op. cit.*, S.78.

¹¹¹ Eben Harrell, *op. cit.*, S. 52.

Laut Statistiken zur Sterblichkeit, die bereits zu Beginn des 17. Jahrhundert veröffentlicht wurden, setzte sich die Entwicklung dieser präzisen Instrumente zur Sozialerkundung mit immer gründlicheren Analysen in verschiedenen Wirtschaftssektoren, im Finanz- und Produktionssektor, in der Ölindustrie, der Kernenergie und in anderen Industrien oder in der Landwirtschaft weiter fort, wobei zusätzlich auch Aspekte im Bezug auf die Armut oder die Militärausgaben in Betracht gezogen wurden.

In den letzten Jahrzehnten hat sich die sorgfältige Beobachtung der weltweiten Entwicklungen auch auf Umweltaspekte wie den Verschmutzungsgrad einiger Regionen, gefährdete Arten oder die Höhe der Trinkwasserreserven ausgeweitet. Es sind Statistiken über Unterhaltungs- und Literaturproduktionen, das was wir als Kultursoziologie bezeichnen, Statistiken über den Musikverkauf, die Pharmaindustrie, die Wissenschaft, wissenschaftliche Produktionen oder den Tourismus erschienen.

Ich möchte hier nicht die Nützlichkeit dieser Statistiken in Frage stellen. Diese sind gewiss sehr brauchbar. Worauf ich jedoch hinweisen möchte, ist, dass sich in ihren Daten detaillierte Aufnahmen der Weltbewegungen verbergen, Zahlen, auf deren Grundlage man sich einen Überblick über das aktuelle Leben verschaffen kann. Jede Statistik, einschließlich der Umstände, Verhaltensweisen und Aktivitäten einer großen Bevölkerung, kann wie ein Puzzleteil einen Aspekt über diese Welt erkennen lassen. Zusammengenommen liefern sie der sensiblen Welt zumindest horizontal eine Aufnahme, den Zustand des Planeten, der Zivilisation, der Menschheit, Zahlen, die auf bestimmte Aspekte unseres Zustands hinweisen können. Auch wenn diese Zahlen ein Selbstbewusstsein der Menschheit und ihrer Bewegungen nicht vollständig ersetzen können, so sind sie doch als Ausdruck eines Versuchs anzusehen, dass die Menschheit ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst richten will – durch das präzise Auge der Soziologie, als eine Art Ersatz für den *Blick aus dem Himmel*. Es handelt sich in diesem Fall um den Beweis oder den Rest eines selbstreflexiven Impulses, den der Mensch

manchmal selbst empfindet, der sich jetzt aber bis an die Enden der Welt ausgeweitet hat¹¹².

11. Das Innenleben – aktuelle Ergebnisse aus der Neurowissenschaft

In der Philokalie weisen die Texte über die Bewachung der Sinne und der Gedanken, der ausgesprochenen Worte und der Bewegungen des Herzens, darauf hin, dass sich jede unserer Handlungen, die wir mit unseren Fähigkeiten und menschlichen Kräften ausüben, letztendlich in der Daseinsweise der eigenen Person widerspiegelt. Daher rührt auch die Bemühung um die Befreiung von den Leidenschaften und die Arbeit an den Tugenden, da sowohl das Erste als auch das Darauffolgende die Erlangung eines besseren Lebens, unbelastet durch schlechte Gewohnheiten, zu erreichen sucht.

Zunächst sei gesagt, dass die Medizin im letzten Jahrhundert eine pessimistische Perspektive im Bezug auf die Möglichkeiten der Neurogenese aufgezeigt hat. Wir sprechen hier von der Theorie des unveränderbaren neuronalen Netzes, ein erklärendes Modell der Gehirnfunktion, welches postuliert, dass „in erwachsenen (nervösen) Zentren die Nervenbahnen fest, endgültig und unveränderlich sind“¹¹³. Wir können nach diesem

¹¹² Eine auf diese Art der Auswertung ausgerichtete Website ist www.worldometers.info.com. Hier finden wir Daten zu unterschiedlichen Lebensaspekten und wie sich diese im Laufe der Zeit weltweit entwickeln. Das Ausmaß der Entwaldung, die Anzahl der Geburten und der Todesfälle pro Sekunde, die Stunde und den Tag, die Bildungs- und Gesundheitsausgaben, die Anzahl der Internetnutzer, den CO₂-Ausstoß, die Zahl der Hungertoten, die Zahl der verbleibenden Tage bis die Vorräte an Gas oder Kohle aufgebraucht sind, die Ausgaben für Drogen oder die Zahl der Menschen, die mit HIV infiziert sind.

¹¹³ (Übers. aus dem Rumänischen). Diese Worte stammen von dem spanischen Neuroanatomisten Santiago Cajal (1852-1934) – *apud* Bruce Terter, J. Wesson Ashford, „*Neuroplasticity in Alzheimer’s Disease*“, in: *Journal of Neuroscience Research* 70 (3), 2002, S. 402-437.

Verständnis zwar neue Daten, Erfahrungen und Bedeutungen in Form von Erinnerungen, die neuronalen Verbindungen entsprechen, ansammeln, jedoch ist eine radikale Veränderung der Architektur von zerebralen Gebieten in dieser kumulativen Form nicht möglich. Die kortikalen Bereiche, die für die Verarbeitung der Empfindungen sowie für die Bewegung verantwortlich sind, verfestigen sich im Laufe der Zeit und bleiben in dieser Form dann das ganze Leben lang bestehen. Bestärkt wurden solche Erkenntnisse, die in der Medizin lange Zeit befürwortet wurden, auch durch die einhellig akzeptierte Tatsache, dass Neuronen bereits in den ersten Tagen nach der Geburt absterben und keine neuen mehr entstehen. Abgesehen von der Fixierung neuronaler Strukturen stellt sich im Laufe der Zeit zwangsläufig ein Defizit der kognitiven Funktion ein, das ältere Menschen gefährdet. Tatsächlich haben Untersuchungen aufgezeigt, dass sich Neuronen nicht vermehren. In ihrem Fall existiert kein vergleichbarer Prozess wie jener der Segmentierung, der Zellvermehrung. Soviel zur pessimistischen Vorstellung über das Altern.

Seit den 80er Jahren und insbesondere im ersten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts hat die Medizin jedoch Beweise aufgebracht, die dieses Paradigma der Neurologie umgeworfen haben. Der Körper kann große Veränderungen „aufzeichnen“; alte Gewohnheiten können durch andere ersetzt werden. Das Nervensystem kann sich umstrukturieren, es kann alte Automatisierungen löschen und ist bereit, sie in jedem Alter durch neue zu ersetzen¹¹⁴! In den letzten Jahrzehnten sind

¹¹⁴ Im Jahr 1987 führte Dr. Edward Taub ein Experiment mit Schlaganfallpatienten durch. Im Allgemeinen verlieren Patienten nach einem Schlaganfall, der einen Teil des Hirngewebes schädigt, die gesamte Funktion oder einen Teil der Funktion, die dem betroffenen kortikalen Bereich zugeordnet war. Einige können nicht mehr sprechen, andere können ihren Arm nicht mehr bewegen, je nachdem welche Stelle durch den Schlaganfall betroffen ist. Die Patienten in diesem Experiment wurden mit Sorgfalt unter denjenigen ausgewählt, die einen Schlaganfall überlebt hatten und ihren betroffenen Arm noch ein wenig bewegen konnten. Sie nahmen an einer

zahlreiche bedeutende Ergebnisse hinzugekommen¹¹⁵. Bemerkenswert ist, dass die meisten Patienten im Experiment, denen eine Reorganisation des Gehirns gelang, Erwachsene waren, viele von ihnen sogar im höheren Alter.

Es war beispielsweise bekannt, dass Interpreten, je nach verwendeten Musikinstrumenten, oft ihre linke Hand verwenden (Geige oder Gitarre). Daher ist der den Fingern der rechten Hand zugeordnete kortikale Bereich kleiner als derjenige der linken Hand. Es lässt sich leicht erahnen, dass sich die für diese Aktivität erforderlichen kortikalen Bereiche durch das systematische Trainieren der Schlagfinger am Griff einer Geige immer weiter ausdehnen. Der Bereich des kortikalen Raums, der für die bei der Ausführung verwendeten Hand und

Übung zur erzwungenen Bewegungstherapie teil. 14 Tage lang wurde der gesunde Arm die meiste Zeit ruhiggestellt. Während dieser Zeit half man ihnen den gelähmten Arm bei Aktivitäten, Spielen, regelmäßigen Handbewegungen am Tisch oder beim Umgang mit Dingen zu benutzen. Falls die Patienten die Bewegungen nicht selbst ausführen konnten, führte ihre Hand, unterstützt durch die Krankenschwestern, die ausgewählten Aufgaben aus. Die durch den Schlaganfall geschädigten Neuronen konnten nicht wiederhergestellt werden und die motorische Aktivität konnte nicht von anderen Neuronen übernommen werden, da die kortikalen Bereiche als festgelegt und starr angenommen wurden. Die medizinische Welt war überrascht! In 10 Tagen haben die Patienten die Funktionalität des gelähmten Arms weitgehend wiedererlangt. (E. Taub; G. Uswatte; D. K. King; D. Morris; J. E. Crago; A. Chatterjee, „A Placebo-Controlled Trial of Constraint-Induced Movement Therapy for Upper Extremity after Stroke“, in: *Stroke*, 37(4), S. 347-354.)

¹¹⁵ 2006 präsentierte Dr. Taub die Ergebnisse eines weiteren Experiments. Daran nahmen 41 Patienten teil, die vor bis zu viereinhalb Jahren einen Schlaganfall erlitten hatten, teil. Von ihnen erhielten 21 eine induzierte Zwangsbewegungstherapie. Zwei Wochen nach der Durchführung verschiedener Aufgaben, konnten die Begünstigten die Wiederherstellung ihrer Handbewegung nachweisen; die Situation hielt auch noch einige Jahre nach Beendigung des Programms an. Nach zwei Jahren verbesserten sich die motorischen Fähigkeiten des betroffenen Arms sogar noch weiter. (E. Taub; G. Uswatte; D. K. King; D. Morris; J. E. Crago; A. Chatterjee, „A Placebo-Controlled Trial of Constraint-Induced Movement Therapy for Upper Extremity after Stroke“, in: *Stroke*, 37(4), 2006, S. 1045-1049.)

Finger zuständig ist, wird zunehmend beansprucht, um Impulse aufzunehmen sowie Bewegungen und Schlüsselpositionen festzuhalten. Es verknüpft sich ein immer größer werdendes Netzwerk von Neuronen, das einen Raum umfasst, der zunehmend in der Lage ist, neue Informationen über motorische Mechanismen zu speichern. Schließlich tritt auch ein Effekt ein: die Fähigkeit neue Nuancen zu erlernen und auszuführen wächst.

Aus diesem Grund haben Kinder, die früh ein Musikinstrument spielen, größere kortikale Bereiche (im Hinblick auf die verwendete Hand) als diejenigen, die kein Instrument spielen. Das medizinische High-Fidelity-Bildgebungsverfahren (Magneto-enzephalographie) konnte aufzeigen, dass die Bilder einen viel größeren Bereich erfassen, wenn die Finger benutzt werden, die normalerweise bei der Ausführung des Instruments eingesetzt werden. Die Unterschiede zwischen Musikern und Nicht-Musikern sind sehr groß, wenn es um die ausführende Hand geht, jedoch im Bezug auf die andere Hand unbedeutend¹¹⁶.

Aus den von Taub durchgeführten Untersuchungen stellte sich heraus, dass sich alle diese Veränderungen auch bei Erwachsenen, die ab einem Alter von 40 Jahren begannen ein Musikinstrument zu spielen, stattgefunden haben! Auch wenn hier nicht die Rede davon sein kann, die herausragenden Fähigkeiten der von Kindesbeinen an Ausgebildeten zu erreichen, waren die Ergebnisse dennoch spektakulär. Es konnte bewiesen werden, dass der Bereich des Gehirns, welcher der Fähigkeit entspricht, die Perkussionsfinger zu gebrauchen, unabhängig vom Alter des Anfängers, in dem Maße der Ausübung eines Musikinstruments, immer größer wird. Mit anderen Worten, die Erfahrungen, die wiederholt ausgeführt werden, haben einen Einfluss auf das Hirngewebe.

¹¹⁶ T. Elbert; C. Pantev; C. Wienbruch; B. Rockstroh; E. Taub, „*Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players*“, in: Science N.S., 270 (5234), 1995, S. 305-307.

Beweise dieser Art haben eine Reihe an Entdeckungen über die neuronale Plastizität eröffnet, eine bemerkenswerte Fähigkeit der Neuorganisation des Gehirns, die es dem Gehirn ermöglicht, Daten aus neuen Erfahrungen aufzunehmen, wenn sie oft und intensiv genug wiederholt werden. Im Bezug auf die Aneignung und den Nutzen eines Innenlebens, betonen diese Hinweise letztendlich die Wichtigkeit der Lebensgewohnheiten zur Strukturierung emotionaler und kognitiver Fähigkeiten.

12. Die Epigenetik. Über die Möglichkeit die Genexpression durch bewusste Anstrengung zu verändern.

Einige Ergebnisse aus dem Bereich der Epigenetik weisen darauf hin, dass Gewohnheiten nicht nur für die Gestaltung des gesamten Lebens einer Person entscheidend sind, sondern auch für die Verbesserung der Genexpression. Die Daten aus den letzten Jahren zeigen, dass tägliche Gewohnheiten die Expression der genetischen Ausstattung positiv oder negativ beeinflussen können, was zu tiefgreifenden Veränderungen der inneren Disposition führt.

Aus Forschungen ging hervor, dass die Präsenz eines Gens nicht dazu ausreicht, um die genetischen Eigenschaften, die es codiert, zum Ausdruck zu bringen¹¹⁷. Experimente deuten darauf hin, dass genetisch bedingte Eigenschaften „sowohl durch die Art und Weise, wie Eltern und Lehrer sich um Kinder kümmern, als auch durch die Erfahrungen, die Kinder [aber auch Erwachsene, Anm. d. Verf.] machen, grundlegend verändert werden können“¹¹⁸. Die Neurowissenschaft deckt drei entscheidende Faktoren auf, die über die genetische Konditionierung hinaus die menschliche Entwicklung beeinflussen: das *Lebensumfeld*, die gewonnenen *Erfahrungen* und die Art und Weise, wie der

¹¹⁷ Richard J. Davidson, Sharon Begley, *Creierul și Inteligența Emoțională [Warum regst du dich so auf?: Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt]*, Litera, București, 2013, S. 135.

¹¹⁸ (Übers. aus dem Rumänischen) *Ibidem*.

Mensch diese Erfahrungen *interpretiert*. Jeder einzelne oder alle gemeinsam können die Expression der Gene verstärken oder hemmen.

Erstens kann die *Lebensumgebung* die Expression von Genen stimulieren oder hemmen, was die Eigenschaften und das Verhalten der Person signifikant verändert. Studien haben gezeigt, dass Zwillinge, die in unterschiedlichen Umgebungen lebten und unterschiedlichen Reizen und Lebensbedingungen ausgesetzt waren, ganz unterschiedliche Fähigkeiten und Verhaltensweisen entwickelten.

Zweitens sind auch die *Erfahrungen* der Person in dem Lebensumfeld für die Genexpression von Bedeutung. Die Besonderheiten des Lebensumfeldes, sowohl das spirituelle und kulturelle als auch das berufliche, hinterlassen mit jeder Erfahrung und im Laufe der Zeit immer tiefere Spuren im Menschen, in seinen Denk- und Gefühlsmustern und natürlich in seiner Bereitschaft zur Spiritualität. Neue Hirnforschungen bestätigen, dass jede intensive oder wiederholte Erfahrung signifikante und unter bestimmten Bedingungen sogar nachhaltige Auswirkungen auf die Denkmuster und die Emotionalität eines Menschen hat¹¹⁹.

¹¹⁹ Würden wir hier bei diesen Erkenntnissen stehen bleiben, wäre die spirituelle Dimension des Menschen noch nicht wiedergewonnen. Es stimmt zwar, dass die Ergebnisse darauf hindeuten, dass der Mensch nicht ausschließlich durch die genetische Mitgift bestimmt wird, aber solange er von seiner Umwelt und seinen Erfahrungen beeinflusst wird, ist seine Freiheit und Autonomie noch nicht in Sicht. In der Kindheit können wir zum Beispiel weder unser Lebensumfeld, noch die Lernerfahrungen frei wählen. Andere Menschen, Eltern, Lehrer, Erwachsene entscheiden für uns. Auf diese Weise bewegt sich die Konditionierung aus dem inneren Territorium, von den genetischen Einschränkungen, in die äußere Umgebung, die wir ebenfalls nicht kontrollieren können. Würden die Ergebnisse hier enden, dann würde die Wissenschaft nahelegen, dass jeder, egal ob Held, Heiliger oder Genie, ein Gefangener seiner Zeit bleibt, vollständig konditioniert durch den Ort und die Kultur, in die er hineingeboren wurde, ohne jede Entwicklungsmöglichkeit und ohne die Hoffnung auf eine Hilfe von oben, fernab von der Möglichkeit sich in der Welt frei zu bewegen und von

Schließlich ist neben der Lebensumgebung und den gemachten Erfahrungen auch entscheidend welche Bedeutung die Erfahrungen erhalten. Die Neurowissenschaft erklärt mit Hilfe der Ergebnisse zur Neuroplastizität, dass nicht nur die Handlungen die Expression unserer Gene verändern, sondern auch die Gedanken, die wir im Bezug auf sie entwickeln. Die Denkgewohnheiten verändern die Art und Weise, wie wir die Realität aufnehmen. Einerseits erzeugen die Denkgewohnheiten gleichzeitig mit ihren Bedeutungen auch emotionale Inhalte, sie bilden mit der Zeit die Dispositionen, die uns begleiten und unsere Entscheidungen und Handlungen, Einstellungen und Verhaltensweisen beeinflussen.

Folglich bleibt dem Subjekt jenseits vom Umwelteinfluss und dem Einfluss, der durch die im Laufe des Lebens gesammelten Erfahrungen ausgeübt wurde (Inhalte, die er nicht jedes Mal entscheiden kann), dennoch ein Bewegungsraum, ein Ort, an dem es Einfluss auf seine Entwicklung durch die Art und Weise wie es seine Umgebung und seine Lebenserfahrungen versteht, dekodiert und diesen einen Sinn verleiht, nehmen kann.

Schließlich zeigt die Epigenetik auf, dass sich die Genexpression in wenigen Stunden ändern kann, wenn die Erfahrung intensiv genug ist. In einem kürzlich durchgeführten Experiment versuchten Forscher zu verstehen, auf welche Weise Meditation die Genexpression und damit die Gesundheit beeinflusst. Genauer gesagt konnten die ersten Veränderungen in der Genexpression, basierend auf molekularen Markern, nach einer Zeit intensiver Meditationspraxis nachgewiesen werden¹²⁰. Die

den übernommenen Verpflichtungen zu befreien. Die Ergebnisse belegen daher, dass die Umwelt und die Erfahrung im Werdegang des Menschen nicht das letzte Wort haben und sie den Bewegungsraum des Menschen, zusammen mit dem genetischen Erbgut, nicht einschränken. Er ist im Bezug auf sein Lebensumfeld und seine vergangenen Erfahrungen frei, vor allem, weil er seine Sichtweise auf die Dinge selbst wählen kann.

¹²⁰ Die Teilnehmer an diesem Experiment waren 19 Meditationspraktiker mit mindestens drei Jahren Erfahrung (entspricht einem Intervall

Studie untersuchte die Auswirkungen, die eine intensive, über einen ganzen Tag lang durchgeführte Meditation haben kann¹²¹.

zwischen 1.440 und 14.730 Übungsstunden) und 21 sorgfältig ausgewählte Personen, ohne eine solche Erfahrung, in ähnlichem Alter, die sich nicht in medizinischer Behandlung befanden. Die Personen aus der Meditationsgruppe wurden in ein achtstündiges Meditationsprogramm eingeführt, das aus mehreren Sitzungen unterschiedlicher Länge (zwischen 10 und 40 Minuten), unterbrochen von einer einstündigen Mittagspause, bestand. Die Gruppe derer, die keine Meditation ausübten, ging angenehmen Aktivitäten in entspanntem Tempo nach, wie zum Beispiel Lesen, Fernsehdokumentationen, Computerspiele oder entspannende Spaziergänge. Die Teilnehmer waren einer Testsituation ausgesetzt, nämlich einen Diskurs abzuhalten und Aufgaben durchzuführen, die bestimmte intellektuelle Berechnungen erfordern, und dies vor einem Publikum und einer Videokamera. Am Versuchstag wurden um 8 Uhr morgens und um 4 Uhr nachmittags von jedem Teilnehmer Blutproben (24 ml) entnommen. Das was die Forscher nach der Analyse feststellen, mag überraschend klingen: Im Gegensatz zu den anderen von der Kontrollgruppe ausgeübten Aktivitäten, aus denen keine Reduzierung der Genexpression, die für die Entzündungsreaktion verantwortlich war, resultierte, konnten Unterschiede in der Genexpression bei den Personen, die Meditation praktizierten, beobachtet werden. Die Ergebnisse zeigten einen Rückgang derjenigen Genexpressionen, die an Entzündungen beteiligt sind (proinflammatorische Gene RIPK2 und PTGS2 – die das Enzym COX-2 kodieren, sowie eine Klasse von HDAC Enzymen). Mit rückläufiger Expression dieser Gene und der enzymatischen Prozesse kam es zu einer Senkung des Cortisolspiegels (und damit implizit zu einer Reduzierung des Stresslevels). Darüber hinaus konnte jedoch keine Veränderung der Expressionen anderer Gene in der DNA der Meditierenden sowie auch der anderen Teilnehmer festgestellt werden, was darauf hindeutet, dass die Meditation sich nur auf bestimmte Regulationswege ausgewirkt hat.

¹²¹ In diesem Experiment wurde eine Gruppe erfahrener Meditierender und eine Gruppe ungeübter Kontrollpersonen, die nicht-meditative Aktivitäten ausführten, beobachtet. Nach acht Stunden Meditation (*Mindfulness*) wiesen die Meditierenden genetische und molekulare Veränderungen, darunter auch Veränderungen in der Expression von Genen, die proinflammatorische Reaktionen kontrollieren, auf. Nach Auffassung von Richard J. Davidson, dem Studienautor und Gründer des *Center for Investigating Healthy Minds* und *William James and Vilas Professor für Psychologie und Psychiatrie* an der University of Wisconsin-Madison, ist dies die erste Arbeit, die schnelle Veränderungen der Genexpression durch spirituelle

13. *Schlussfolgerungen. Einige aufschlussreiche
Konvergenzen im Hinblick auf das Innenleben*

Wir haben in dieser Arbeit die prekäre wissenschaftliche Situation der menschlichen Innerlichkeit und einige der Probleme, die es erschweren die Geheimnisse der Tiefen des Menschen ans Licht zu bringen, behandelt. Gleichzeitig konnten wir erkennen, dass immer mehr klinische oder aus dem Forschungsbereich der Psychologie und der Neurowissenschaften stammende Daten die Hoffnung auf mögliche Fortschritte wecken¹²².

Darüber hinaus konnten wir sehen, dass in der Philosophie der griechischen Antike eine praktische Perspektive existiert, die wir im christlichen Leben wiederfinden. Sie vermeidet den Anspruch präziser Beschreibungen im Hinblick auf die Tiefe des Subjekts, aber sie ist auf die Verbesserung des Lebens zur Kultivierung der Leidenschaftslosigkeit und der Charakterentwicklung ausgerichtet. Im Hinblick darauf haben die neuwissenschaftlichen Daten und die Untersuchungen der Psychologie zur Aufmerksamkeit und Selbstkontrolle zahlreiche Aspekte offenbart, die sich als konvergent zu den Hinweisen in der Philokalie erweisen. Die Bedingungen einer inneren Arbeit,

Praktiken belegt. Am interessantesten ist es, sagt er, dass sich Veränderungen in der Expression bestimmter Gene, die normalerweise durch entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente überwacht werden, erkennen ließen, sagt Perla Kaliman, Erstautorin des Artikels und Forscherin am Biomedical Research Institute in Barcelona, Spanien (IIBB - CSIC - IDIBAPS), dem Ort, an dem die molekularen Analysen durchgeführt wurden. (Perla Kaliman; María Jesús Álvarez-López; Marta Cosiñ-Tomás; Melissa A. Rosenkranz; Antoine Lutz; Richard J. Davidson, 2014, „*Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators*“, in: *Psychoneuroendocrinology*, Bd. 40, 2014, S. 96-107 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4039194/>).

¹²² Squire, Larry R.; Berg, Darwin; Bloom, Floyd E., du Lac, Sascha; Ghosh, Anirvan; Spitzer, Nicholas C. (Hrsg.), *Fundamental neuroscience*, 4. Auflage, Elsevier, 2013, S. 1091.

jene, welche die Aufmerksamkeit und die anderen Aktivitäten der menschlichen Innerlichkeit ermöglichen, die experimentell auf dem Gebiet der praktischen Philosophie und in der Erfahrung des spirituellen Lebens festgestellt wurden, konvergieren unerwartet mit den experimentellen Ergebnisse auf dem Gebiet der Neurowissenschaften und der Psychologie. Einerseits finden und formulieren die Heiligen in asketisch-mystischen Texten die Notwendigkeit die Gedankengänge und Bewegungen des Herzens zu kontrollieren und die täglichen Aktivitäten sorgfältig zu beobachten, da sich alle Erfahrungen im Inneren einprägen, sodass sie die Stimmungen und Gedankenbewegungen verändern könnten. Bedeutsam ist hier die Aussage des heiligen Petros von Damaskus nach welcher sich der Geist „in die Form aller Dinge, die er empfängt, verwandelt und sich entsprechend der Form des ihm bekannten Dinges färbt“¹²³. In diesem Zusammenhang konnten wir sehen, dass viele wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass tägliche Gewohnheiten die Hirnareale prägen und dass die Neuroplastizität ein altersunabhängiger Prozess ist. Basierend auf den Ergebnissen der Epigenetik wissen wir außerdem, dass diese Gewohnheiten letztendlich die Expression von Genen verändern und die Stimmungen der Person und ihre langfristigen emotionalen und kognitiven Muster konfigurieren. Andererseits ist mir aufgefallen, dass das Innenleben und die Leidenschaftslosigkeit in der Philokalie eng mit dem Hesychasmus, der Entfremdung der Welt, zusammenhängen. Diese Hinweise finden sich auch in den wissenschaftlichen Daten. Die Selbstbeherrschung ist nach Baumeister eng mit der Selbstwahrnehmung¹²⁴ und den noblen, abstrakten,

¹²³ (*Übers. aus dem Rumänischen*) Hl. Petros von Damaskus, *Învățăturii duhovnicești, Despre a șasea cunoștință* [*Geistliche Lehren, Über die sechste Erkenntnis*], in: *Filocalia sfintelor nevoințe ale desăvârșirii* [*Die Philokalie der heiligen Bemühungen um Vollkommenheit*], Bd. V, Übersetzt, eingeleitet und kommentiert von Dumitru Stăniloae, Bukarest, Verl. Humanitas, 2011, S. 122.

¹²⁴ Cf. Roy F. Baumeister, *John Tierney, op. cit., S. 119.*

langfristigen Gedanken, wenn wir uns häufiger an sie erinnern und die uns bei unseren Bemühen um die Selbstbeherrschung¹²⁵ helfen, verbunden. Gleichzeitig können wir in ihrer Konvergenz die Erkenntnisse über die aktuelle Gesellschaft einbringen, die durch die sensorische Reizüberflutung, das Multitasking und die Vervielfältigung von Wünschen immer mehr an Aufmerksamkeit, Bereitschaft für das Innenleben und Selbstbeherrschung zu verlieren scheint.

Andere Ergebnisse könnten diese Konvergenz zwischen den Hinweisen in der Philokalie und den Neurowissenschaften des spirituellen Lebens unterstützen: die religiöse Erfahrung, das spirituelle Leben als Ganzes kultiviert die Selbstbeherrschung, Rituale stärken den Willen, Menschen, die unterschwellig den Worten wie Gott oder Bibel ausgesetzt sind, weisen eine höhere Resistenz gegenüber Versuchungen auf, sie erleben die religiöse Erfahrung, Gebete und Rituale als eine Art Selbstbeherrschungstraining¹²⁶.

Schließlich kann man durch die Verwendung technischer Geräte zur Überwachung des Lebens, in immer feineren physiologischen Parametern, symbolisch einen Überrest an Selbstfürsorge erblicken, das Spiegelbild einer menschlichen Berufung zur Selbsttranszendenz, in dem am besten geeigneten Ausdruck der Sinneskultur, in der wir heute leben. Die Verwendung dieser Geräte zur Lebensüberwachung, zusammen mit all den anderen Gadgets, die die Möglichkeit zur Selbstaufnahme und der Fotografie (Selfie) bieten, könnte als ein seltsamer künstlicher Spiegel angesehen werden, der verwendet wird, um das eigene Subjekt einzufangen. Diese egozentrischen Beschäftigungen könnten ein gewisses Defizit an Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung offenbaren, eine Art Entfremdung des Menschen von seinem eigenen inneren Universum, von dem Ort, an dem Regungen entspringen, die er

¹²⁵ Cf. Roy F. Baumeister, John Tierney, *op. cit.*, S. 170-171.

¹²⁶ Cf. Roy F. Baumeister, John Tierney, *op. cit.*, S. 186-187.

nicht gut genug kennt und nicht kontrollieren kann oder nicht zu kontrollieren weiß. Dies kann gerade deshalb geschehen, weil die traditionelle Ausübung der Askese, die perfekt auf die Person abgestimmt und spezifisch für das spirituelle Leben ist, und die eine Möglichkeit zur Übung des Willens, der Selbstbeherrschung sowie der Selbstkontrolle bietet, der Person fremd geworden ist.