

# Forschergeist

*Claude Mannewitz*

Zum Bemühen um Achtsamkeit und Konzentration gesellen sich schnell Anstrengung und Pflichtgefühl. Dann entsteht ein unangenehmer Beigeschmack, es riecht nach „Arbeit“. Ein Wandel der Perspektive kann hier Wunder bewirken: die Welt mit den Augen eines Forschers zu sehen!

Die Welt erforschen, das bedeutet: die Vielfalt der Sinneseindrücke erfahren, den Wandel der Dinge hautnah erleben, über die Fähigkeit staunen, zu hören, zu sehen, zu schmecken!

Und dabei den Erscheinungen auf den Grund gehen: Wie fühlt sich ein Schmerz an, wenn ich ihn nicht weghaben will, wenn ich ihn nur erforschen will? Worin besteht eigentlich das Unangenehme des Schmerzes? Oder beim Essen von Schokolade: Die Zunge spürt sie, aber wo fühle ich das Glück? Und während ich gerade mit geschlossenen Augen meditiere: Woran kann ich merken, dass ich sitze? Woran merke ich den Atem?

Mit der Perspektive des Forschers wird die Welt plötzlich bunt und strahlend, auch in ihren langweiligsten Umgebungen. Jeder Moment wird zum überraschenden Ereignis und man beginnt zu staunen über Dinge, die einem noch nie aufgefallen sind.

Und was gibt es nicht alles an interessanten Objekten: die Farben und Formen, die Geräusche und Gerüche! Vor allem der eigene Geist ist eine Fundgrube an unentdeckten Herrlichkeiten: Wie fühlt sich Langeweile an, wie erlebe ich Sehnsucht? Wo fühle ich diese Affekte? Auch die Launen des Geistes sind vor dem Forscherauge nicht sicher: Sprunghaftigkeit, Ablenkbarkeit, Ungeduld ...

Diese Fragen erwarten keine rationalen Antworten, sie werden durch die Erfahrung beantwortet, durch das nackte Erleben.

Die Wirkungen des Wechsels zur Forscherperspektive sind wunderbar: In dem Moment, in dem ich ein Phänomen erforsche, entwickle ich Interesse; ich erkenne es an und akzeptiere seine Existenz – ein Hauch von Sympathie umgibt das Objekt. Die Konzentration stellt sich dann von selbst ein, als Folge des Interesses. Und diese Konzentration geschieht mit Leichtigkeit, ohne Stirnrunzeln und hochgezogene Schultern. Sie wird freudvoll erlebt und verliert ihren angestregten Beigeschmack.

Die Forscherperspektive sorgt für Akzeptanz auch bei unangenehmen Erfahrungen. Sie öffnet uns für den Schmerz: Wir wandeln uns vom Opfer zum Beobachter, vom Erleidenden zum Erkennenden. Wir haben den Schmerz genau im Blick und stehen dennoch nicht in seinem Bann.

Auf diese Weise kann auch aus einer „misslingenden“ Meditation eine „gute“ werden, indem wir die Unruhe oder die Schläfrigkeit des Geistes erforschen. Wie fühlen sich diese Zustände an? Wie reagiere ich darauf?

Das größte Geschenk, das der Forschergeist bereithält, ist die Erkenntnis des Wandels der Erscheinungen. Gemeint ist hier nicht das abstrakte Wissen um den Wandel, sondern die tiefe Einsicht, die aus der erlebten Erfahrung gewonnen wird. Sie kristallisiert nicht zu Worten und Kategorien, sondern dringt als intuitive Erkenntnis in unser Innerstes. Die Dinge sind vergänglich und entstehen ständig neu, ihr Wandel geschieht ohne unser Zutun und lässt uns machtlos und staunend zurück – wie aus einem Moment sich der nächste herauslöst, um dann nie wieder zu erscheinen. Je eindringlicher diese Einsicht bei uns landet, desto gelassener und stiller können wir den Herausforderungen des Alltags begegnen.

Dementsprechend können wir den Wandel selbst zum Objekt des Forschens machen und immer wieder die Frage stellen: Wie entsteht die Erscheinung? Wie verändert sie sich? Wie lange spüre ich die Süße der Schokolade, wie wandert der Schmerz?

Ganz besonders ergreifend kann es sein, die kurzen Momente der Stille zu erforschen, in die der Geist, meistens kaum merklich, hineintaucht. Vielleicht gerade in der Pause zwischen Ausatmen und Einatmen. Auch das JETZT, diesen gerade geschehenden Moment, in seiner punktuellen Einzigartigkeit – kann man das JETZT fühlen? Sogar das Bewusstsein selbst kann erforscht werden: das Spüren, das ich jetzt spüre, dass da jetzt Bewusstheit ist. Woran merke ich, dass ich gerade wach bin und nicht träume?

Und wenn uns beim Meditieren die Gedanken stören und sich überschlagen – auch sie lassen sich als Forschungsobjekt verwerten: Ist das Denken schnell oder langsam, eindringlich oder flüchtig? Ist da Denken mit oder ohne Bilder, mit oder ohne Sprache?