Achtsamkeitsübungen öffnen die Wahrnehmung hin zu bislang verborgenen Zusammenhängen. Genau das ist es, was zur Bewältigung der Klimakrise nötig ist: die Fähigkeit, die Konsequenzen des Handelns möglichst umfassend einzubeziehen.

Licht auf unsere Blindheit

Von Ursula Baatz

Foto: iStock/piola666

Unwetter und Hitze, Stürme und sich erwärmende Ozeane: Die einen sehen darin die ersten Anzeichen einer klimatischen Katastrophe, die anderen weisen darauf hin, dass es immer schon solche Ereignisse gab. Wissenschafter(innen) warnten bereits in den 1980er Jahren vor einer kommenden Klimakatastrophe; große Konzerne wie Shell und Exxon dagegen hielten entsprechende Forschungsergebnisse seit damals unter Verschluss. Diese widersprüchlichen Tendenzen in Sachen Klimaproblem sind ein Teil dessen, warum Entscheidungen in Klimafragen so schwierig und gesellschaftlich umstritten sind. Zudem sind die zu erwartenden Probleme so groß, dass bei vielen angesichts der Veränderungen eine Art „kognitive Blindheit" auftritt. Oder, um den Dichter Christian Morgenstern mit seinen doppelbödigen „Galgenliedern" zu zitieren: „Weil, so schließt er messerscharf, nicht sein kann, was nicht sein darf."

Was mit kognitiver Blindheit („Change Blindness") gemeint ist, verdeutlicht u. a. ein Experiment der beiden Psychologen Daniel Simons und Christopher Chabris aus dem Jahr 1999. Ein kurzer Film zeigt Basketball spielende junge Leute, die Versuchspersonen sollen zählen, wie oft die weiß bzw. schwarz gekleidete Mannschaft den Ball hat. Während die Kids den Ball hin und her werfen, tritt eine als Gorilla kostümierte Person auf, bleibt zwischen den Spielenden stehen, trommelt sich auf die Brust und verschwindet wieder aus dem Bild. Doch sieht deutlich mehr als die Hälfte der Versuchspersonen den Gorilla nicht, da sie mit dem Zählen der Bälle beschäftigt sind. Beim zweiten Durchlauf des Films – alle wissen nun, dass ein Mensch in Gorillaverkleidung auftritt – ist die Überraschung groß, da die Figur einfach nicht zu übersehen ist.

Experiment zu kognitiver Blindheit

Simon und Chabris schreiben, dass ein entscheidender Grund für diese Unaufmerksamkeitsblindheit die anfängliche Aufgabenstellung war. Denn aus der Fülle des Wahrgenommenen filtert das Gehirn nur heraus, was gerade relevant ist. Da Aufmerksamkeit ein knappes Gut ist, muss „das Gehirn" entscheiden, was im Vordergrund bzw. im Fokus steht. Dies wiederum hängt von der mentalen Verfassung der jeweiligen Person ab, also z. B. von der expliziten oder impliziten „Auftragslage", von der komplexen Verbindung von Emotionen und habituellen Verhaltensweisen, aber auch von der jeweils möglichen Aufmerksamkeitsspanne. Wenn selbst so drastische Veränderungen wie das unerwartete Auftreten eines (verkleideten) Gorillas infolge dieser kognitiven Blindheit unbemerkt bleiben – wen wundert es, dass folgenreiche Veränderungen der Natur (es gibt etwa kaum mehr Insekten bei uns) oder Veränderungen des Klimas nicht bemerkt werden?

Ganz alltäglich kann kognitive Blindheit vor allem beim Autofahren, aber auch bei allen Tätigkeiten, die eine umfassende Wahrnehmung der Situation und rasche Reaktion verlangen, etwa bei medizinischen Eingriffen, buchstäblich lebensgefährliche Auswirkungen haben. Doch schien gegen diese „unintentionale Blindheit" bisher kein Kraut gewachsen. Nun legt eine neuere Studie nahe, dass sie durch regelmäßige Achtsamkeitsmeditation verringert werden kann. Neurochirurgen, die in diesem Experiment zunächst einen virtuellen 8-Wochen-Achtsamkeitskurs absolvierten, unterliefen danach weniger Fehler als der Kontrollgruppe, die kein Achtsamkeitstraining gemacht hatte.

Achtsamkeit ist nicht dasselbe wie Aufmerksamkeit. Achtsamkeitsübungen werden seit etwa 20 Jahren ausführlich beforscht und haben sich als Hilfe im Umgang mit Stress, aber auch anderen schwierigen psychischen Situationen etabliert. Diese Übungen kommen aus traditionellen buddhistischen Kontexten (N), sind aber säkularisiert und operationalisiert worden. Während Aufmerksamkeit einen relativ klaren Fokus hat, der fast immer im Außen liegt, lernt man bei Achtsamkeitsübungen wahrzunehmen, was gerade in Erscheinung tritt, sowohl im Äußeren wie im eigenen Inneren. Das erfordert u. a. Offenheit für Überraschendes – zum Beispiel auch für unangenehme Gefühle – und Ausdauer und Beständigkeit in der Zuwendung zu dem, was gerade geschieht.

> *„Während Aufmerksamkeit einen relativ klaren Fokus hat, der fast immer im Außen liegt, lernt man bei Achtsamkeitsübungen wahrzunehmen, was gerade in Erscheinung tritt."*

Technisch gesprochen führen Achtsamkeitsübungen u. a. zu einer Erhöhung der Aufmerksamkeitsspanne. Zudem erlauben sie, das eigene Erleben aus einer gewissen Distanz wahrzunehmen, vergleichbar etwa mit dem Blick von einem Aussichtsturm auf die Landschaft. Diese Meta-Kognition ermöglicht, nicht automatisch und unter dem Eindruck von Gewohnheiten zu reagieren, sondern angepasst an die jeweilige Situationen. An einem Alltagsbeispiel lässt sich das illustrieren: Beim Autofahren ist man fokussiert oder sollte es wenigstens sein, achtet aber meist nicht auf Kreuzschmerzen als Folge von zu langem, unbeweglichem Sitzen. Wer achtsam Auto fährt, würde mehr Pausen machen, weil ihr oder ihm der Schmerz im Kreuz schon im Entstehungsstadium, also rechtzeitig, auffallen würde.

(N) Lesen Sie zum Thema auch „Buddha als Netzwerk" von Martin Tauss am 19.1.2022, zu finden auf furche.at.

Aufmerksamkeit ist ein wichtiger wirtschaftlicher Faktor der modernen Arbeitswelt und Gesellschaft. Nahezu jede Lebenssituation verlangt Aufmerksamkeit – ob man am PC sitzt, die Straße überquert, Medien konsumiert oder im Supermarkt ist. Aufmerksamkeit dient der Beherrschung und Kontrolle; in einer komplexen Industrie- und Informationsgesellschaft betrifft das sowohl Menschen als auch die Natur.

Den „inneren Wandel" unterstützen

Dass Achtsamkeitsübungen hilfreich gegen Stress und Burnout sind, liegt auch daran, dass vitale Bedürfnisse wieder wahrgenommen werden dürfen, ohne sofort kontrolliert zu werden. Diese Haltung ließe sich ausweiten – insbesondere auf die Natur, denn menschliches Leben ist Teil von deren komplexen Prozessen.

Die kognitive Blindheit der Gesellschaft gegenüber diesen fundamentalen Bedingungen ist ein wesentliches Hindernis zur Bewältigung der Klimakrise. Nicht nur der Auftrag der Gesellschaft muss sich ändern: Die Politologin Christine Wamsler spricht daher von einem notwendigen „inneren Wandel", der durch Achtsamkeitspraxis unterstützt werden kann. Bestrebungen, die „Achtsamkeitsszene" in diese Richtung zu bewegen, gibt es bereits.

Der vorliegende Text ist anlässlich des Seminars „Achtsamkeit: eine kritische Würdigung in Zeiten der Klimakrise" entstanden, das die Autorin gemeinsam mit Patrick Scherhaufer (Universität für Bodenkultur, Wien) am 20. August beim Forum Alpbach geleitet hat.

GLAUBENSFRAGE

Von Ines Charlotte Knoll

Wunder gibt es immer wieder

„Wunder gibt es immer wieder" und sie haben eine sehr besondere Eigenschaft. Mit den Menschen vermehren sich Wunder wunderbar und akzelerieren je die Möglichkeit zum Guten wie zum Bösen. Gegen alle Wunderkritik sagte der Schriftsteller Otto Willi Gail vor nicht einmal hundert Jahren, es dünke ihn, „das Zeitalter des Wunders ist just erst jetzt so richtig angebrochen", nachzulesen in seinem Wunderartikel: „Wunder der Rakete". Es gibt – und gerne trage ich Eulen nach Athen – einen engen Zusammenhang zwischen dem Menschen und den Dingen. Darum auch sagen sie: „Sie geht hoch wie eine Rakete." Oder eine Bekannte, die nicht in Österreich lebt, sagte: „Ich war bombastisch", und meinte ihr Singen; sie hielt sich für Maria Callas, war indes kein Stimmwunder und hatte mehr Allüre als das eigentliche Wunder von Stimme und Gesang. Das ist allzu menschlich. Jedoch arbeitet mit dem menschlichen Makel oder der Sehnsucht oder dem Nichtsein wie dem Vernichtungssein die *WeltWunderIndustrie* immer digitaler im Quadrat aller Existenz. Bombensicher in der Produktlinie und gnadenlos in der Wahl ihrer Kriegsmittel.

Simone Weil, die am 24. August 1943 verstorbene Philosophin, sagte, es drehe sich nicht darum, „die Katastrophe an die Wand zu malen". Um zwei Dinge gelte es, sich zu kümmern: „1. Uns retten – d. h. nicht durchdrehen in einer durchgedrehten Welt; 2. Alles zu tun, was möglich ist für die Vorbereitung … Versuchen, ganz genau die Fälle aufzuzeigen, die den Menschen zum Sklaven seiner eigenen Schöpfungen gemacht hat." Eine Rechnung geht sich richtig aus in diesem Denken: Endet die Gier, enden die Kriege. Überall.

Wunder gibt es immer wieder und es gibt Dich aus dem Wunder des Realen. Eine Welt von Gott und ihr Licht. Mensch gedenke! Sei Du doch – geworden bis hier – von nun an das Gegenwunder.

Die Autorin ist evangelische Pfarrerin i.R.