

# Phänomene kontinuierlicher Selbsterfahrung

Autoren: Martin Kaufmann, Thomas Ditye und Stephan Kloos  
Foto: Shutterstock

In diesem Artikel analysieren meditierende Wissenschaftler ihre eigene Meditationspraxis mithilfe der 1.-Person-Methode. Aus den beschriebenen Phänomenen leiten sie zwei Phasen ab, die Meditierende durchlaufen. Die erste ist von Verwirrung gekennzeichnet. Der Meditierende wird mit einer Vielzahl unzusammenhängender und nicht nachvollziehbarer Eindrücke konfrontiert. In der zweiten Phase erhält er Einblicke in die hinter diesen Eindrücken liegenden Strukturen. Die Verwirrung nimmt ab und Einsicht entsteht. Die Autoren beschreiben die mit diesem Prozess einhergehenden Bewusstseinsphänomene.

**1-PERSON-METHODE:** Historische Entwicklung. Die Psychologie als eigenständige wissenschaftliche Disziplin war in ihren Anfängen ein zutiefst introspektiver Ansatz. Die Gründerfiguren von Sigmund Freud bis William James haben sich bewusst und systematisch der Erforschung der eigenen, inneren Vorgänge zugewendet. Damit hatten 1.-Person-Methoden eine herausragende Bedeutung bei der Entstehung von Psychologie und Psychotherapie. Aufgrund der fehlenden Generalisierbarkeit der Ergebnisse der Introspektion wurde die 1.-Person-Methode in der Folge aber weitgehend als unwissenschaftlich verworfen.

**KLUFT ZWISCHEN WISSENSCHAFT UND ERFAHRUNG.** Reproduzierbare wissenschaftliche Methoden leisteten zweifellos einen wichtigen Beitrag zur weiteren Entwicklung und Etablierung der Psychologie als Fachgebiet. Gleichzeitig stellt die Vernachlässigung des individuellen, subjektiven Erlebens als zentrale Komponente psychologischer Phänomene einen methodischen blinden Fleck dar. Die-

ser lässt sich auf die Annahme einer fundamentalen Kluft zwischen «subjektiver» menschlicher Erfahrung und «objektiver» Wissenschaft zurückführen. In ihrem Werk «Der Mittlere Weg der Erkenntnis» stellen Varela und Thompson fest, «dass in unserer heutigen Welt eine tiefe Spannung zwischen Wissenschaft und Erfahrung herrscht» (Varela; Thompson 1992, S.30). Diese gelte es zu überwinden. Die beiden Autoren fordern daher, dass Wissenschaft und menschliche Erfahrung gleichermaßen und parallel zum Erkenntnisfortschritt genutzt werden. Um die menschliche Erfahrung für den Erkenntnisfortschritt in den Wissenschaften nutzbar zu machen, propagieren sie die 1.-Person-Methode.

**BEGRIFF.** Varela und Shear verstehen unter 1.-Person-Ereignissen die erlebte Erfahrung, die mit bestimmten kognitiven und psychischen Ereignissen einhergeht (vgl. Varela; Shear 1999, S. 1). Die 1.-Person-Methode ist in der Folge die systematische Anwendung der menschlichen Erfahrung (1.-Person-Ereignisse) zum wissenschaftlichen Erkenntnisfortschritt. Im Gegensatz dazu verwendet die empirische Psychologie vor allem 3.-Person-Methoden. Bei diesen sind die Objektivität und Reproduzierbarkeit der Ergebnisse zentral. Für die subjektive Erfahrung bleibt nur wenig Raum.

**HERAUSFORDERUNG.** David Chalmers sieht in der Verbindung von 1.- und 3.-Person-Methoden eine Chance, komplexe Prozesse wie Bewusstsein und subjektive Erfahrungen besser zu verstehen (vgl. Chalmers 1999, S. 8). Er bezeichnete diesen Ansatz im Jahr 1999 als die größte Herausforderung der Wissenschaft des Bewusstseins. Mehr als zwanzig Jahre später kommt Chalmers erneut auf die 1.-Person-Ereignisse zu sprechen. Er bezeichnet es als «schwieriges Problem des Bewusstseins», dass es trotz eines enormen Aufwandes in den empirischen Wissenschaften bislang nicht gelungen ist, das subjektive Erleben, das mit komplexen Bewusstseinsphänomenen einhergeht, zu erklären (vgl. Chalmers 2020, S. 252).

Weger und Wagemann stellen in einer Analyse zu 1.-Person-Methoden fest, dass diese nach wie vor häufig als unwissenschaftlich kritisiert werden (Weger; Wagemann 2021, S. 2). Sie kommen zum Ergebnis, dass 1.-Person-Methoden für den Erkenntnisfortschritt zentral waren und sind, aber kaum in wissenschaftlichen Arbeiten zur Anwendung kommen. Bislang gebe es nur wenige auf diesen Methoden basierende Beiträge, die den allgemein geforderten wissenschaftlichen Kriterien genügen würden.

**DIE VIPASSANA-MEDITATION.** In diesem Artikel möchten wir einen für uns selbst und unsere eigene Entwicklung unverzichtbaren Ansatz der Vipassana-Meditation mit der 1.-Person-Methode analysieren. Vipassana ist ein Begriff aus der Pali-Sprache und kann mit Einsicht übersetzt werden. Über die phänomenale Beobachtung der Geist-Kör- →

per-Interaktion erhält der Meditierende Einsicht in die drei Daseinsmerkmale der Unbeständigkeit (anicca), der Leidhaftigkeit (dukkha) und des Nicht-Selbst (anatta) (vgl. Notz 2002, S. 508). Diese drei Daseinsmerkmale sind insbesondere im Theravada-Buddhismus zentral. Der Übungsweg zur Entfaltung dieser Einsicht kann als Vipassana-Meditation oder Vipassana-Praxis bezeichnet werden. Vipassana-Meditation wird – ähnlich wie bei der Zen-Praxis – sowohl von Buddhisten als auch von Nicht-Buddhisten geübt und gelehrt und ist an keine Zugehörigkeit gebunden.

**GRENZEN DER 1.-PERSON-METHODE.** Wer sich mit der 1.-Person-Methode beschäftigt, muss ihre Schwächen kennen. So können ihre Grenzen besser verstanden und ihr Potenzial durch die Vermeidung von Fehlern besser genutzt werden. In der Literatur finden sich vor allem zwei Schwachpunkte, die wir herausheben möchten (vgl. Chalmers 1999 und Varela; Shear 1991). Der erste Hauptkritikpunkt lautet, dass eine subjektive Erfahrung nicht systematisch wiederholbar ist (fehlende Reproduzierbarkeit) und es unendliche viele Erfahrungen geben kann (mangelnde Intersubjektivität). Der zweite Kritikpunkt betrifft die Schwierigkeit, die Erfahrung in Sprache oder anderen Formalismen überhaupt auszudrücken. Wohl jeder kennt das Alltagsproblem, selbst vom engsten Gegenüber missverstanden zu werden, obwohl man sich Mühe gibt, die eigene Erfahrung, das innere Erleben mitzuteilen. Sogar wir selbst tun uns oft schwer dabei, unsere eigenen Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen und zu verstehen.

**PHÄNOMENOLOGIE ALS GRUNDHALTUNG.** Als geeignetes wissenschaftliches Erkenntniswerkzeug dient uns in dieser Arbeit die Phänomenologie. Die Phänomenologie ist eine Methode der Philosophie, die sich auf die Beschreibung und Analyse von Erfahrungen konzentriert. Sie wird hier jedoch nicht im Sinne der umfangreichen und theoretischen Phänomenologie ihres Begründers Edmund Husserl, sondern «nur» im Sinne der phänomenologischen Grundhaltung als wissenschaftliches Erkenntniswerkzeug angewendet. Die phänomenologische Grundhaltung basiert auf der Idee, dass Phänomene direkt und unmittelbar erfahren werden können. Die Evidenz, die aus diesen Erfahrungen gewonnen wird, ist die Grundlage für die Analyse und das Verständnis der Phänomene. Phänomene sind somit wiederkehrende Erfahrungen, die wir machen, wenn wir die Welt oder uns selbst wahrnehmen. In diesem Artikel versuchen wir, einige zentrale Phänomene zur Funktionsweise des Bewusstseins – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – zu beschreiben.

**KONTINUIERLICHE PRAXIS DER SELBSTERFAHRUNG.** Als einen unserer Meinungen nach geeigneten Ansatz, um die Problematik fehlende Reproduzierbarkeit bei der 1.-Person-Methode zu überwinden, schlagen wir die kontinuierliche Praxis von Selbsterfahrung vor. Für Varela sind Meditie-

rende mit langjähriger Erfahrung in Achtsamkeit-Gewahrseinsmeditation prädestiniert für die wissenschaftliche Analyse, da ihre Erfahrung in der Regel tiefer, im Sinne von bewusster, als die von Nichtmeditierenden ist (vgl. Blackmore 2007, S. 323). Die Autoren dieses Artikels sind langjährige Vipassana-Meditierende (zehn bis 25 Jahre mit mindestens zwei Stunden täglicher Meditationspraxis und jährlichen Retreats zwischen zehn und dreißig Tagen nach der Lehre von Satya Narayan Goenka) und ebenso langjährige Wissenschaftler in den Disziplinen Psychologie, Sozialanthropologie und Kybernetik. Dieser Artikel ist eine Anwendung der 1.-Person-Methode durch die Autoren und eine Beschreibung der Phänomene, die sich dabei zeigen.

**SCHNITTSTELLE KÖRPEREMPFindUNGEN.** Vipassana-Meditation – so wie sie die Autoren praktizieren – ist eine systematisch gelehrte Meditationstechnik. Meditierende richten ihre Aufmerksamkeit zuerst auf den natürlich ablaufenden Atem und im Anschluss auf die natürlich ablaufenden Empfindungen im Körper. Alle Bewusstseinsinhalte wie Gedanken und Emotionen haben eine körperliche Entsprechung. Wenn beispielsweise Ärger erlebt wird, geht das häufig mit der Entwicklung von Hitze in bestimmten Teilen des Körpers einher. Manche Gedanken erzeugen ein angenehmes Kribbeln. Aus diesem Grund befinden sich die Körperempfindungen an der Schnittstelle zwischen Geist, Körper und Emotionen. Sie sind somit prädestiniert für den Erkenntnisfortschritt bezüglich eines besseren Verständnisses der Funktionsweise des Bewusstseins und der Geist-Körper-Interaktion (vgl. Damasio 2002). Im Folgenden werden einige Phänomene beschrieben, wie sie Vipassana-Meditierende bei kontinuierlicher Praxis systematisch durchlaufen.

**PHÄNOMEN 1: VON DER SUBJEKTIVITÄT HIN ZUR INTERSUBJEKTIVITÄT.** Das Selbst, das bei der Vipassana-Meditation über den Weg der Körperempfindungen beobachtet wird, ist die Summe der Erfahrungen einer Person. Jede Person hat im Laufe ihres Lebens unterschiedliche Erfahrungen gemacht, die neuronal entsprechend individuell abgelegt sind. So kommen im Augenblick der meditativen Erfahrung bei jedem Menschen unterschiedliche Wahrnehmungsinhalte ins Bewusstsein. Jede Person erfährt im Augenblick der Selbstbeobachtung Unterschiedliches. Es wird also die Erfahrung gemacht, dass jedes Erleben einerseits höchst subjektiv und andererseits nicht systematisch wiederholbar ist. Diese grundlegende Subjektivität der Erfahrung ist wie beschrieben ein Hauptkritikpunkt an der 1.-Person-Methode und resultiert oftmals in einer Ablehnung dieser Methode für den Erkenntnisgewinn. Wir halten dieses Urteil für verfrüht, denn wenn man sich davon nicht abbringen lässt und sich kontinuierlich in Selbsterfahrung übt, zeigen sich mit der Zeit weitere Phänomene, die als intersubjektiv und reproduzierbar beschrieben werden können.

**PHÄNOMEN 2: WIDERSTÄNDE IM OBERFLÄCHLICHEN BEWUSSTSEIN.** Eine andere Schwierigkeit auf dem Weg der Selbstbeobachtung, sei es durch Meditation oder andere Verfahren, liegt in der anfänglichen Dominanz der sogenannten groben Realitäten des Lebens. Diese groben Realitäten sind gekoppelt an Emotionen wie etwa Wut, Ärger, Neugier, Angst, Schuld, Mangel, Trauer, Einsamkeit, Ohnmacht oder Kränkung. Oder die Erfahrung ist gekoppelt an Gedanken, die uns zwischen Zukunftsprojektionen und Vergangenheitserfahrungen hin- und herjagen. Dies alles sind Bewusstseinsinhalte, die uns in hohe Aufregung versetzen und in der Regel als unangenehm empfunden werden. Es entsteht Abwehr. Diese macht es uns schwer, diese Phänomene als das, was sie sind, zu beobachten und bei der Erfahrung zu bleiben.

Hierzu schreibt Yuval Harari als ein weiterer Vipassana-Praktizierender und Wissenschaftler: «Das Erste, was ich lernte, als ich meinen Atem bewusst wahrnahm, war, dass ich trotz all der Bücher, die ich gelesen habe [...], so gut wie nichts über meinen Geist wusste und nur ganz wenig Kontrolle über ihn besaß. Trotz aller Bemühungen konnte ich die Realität meines Atems, der in mich hineinströmt und wieder aus mir hinausfließt, nicht länger als zehn Sekunden bewusst wahrnehmen, bevor der Geist abschweifte» (Harari 2019, S. 476).

Varela und Thompson beschreiben das gleiche Phänomen: «Wer zu meditieren beginnt, ist gewöhnlich verblüfft über die tumultartigen Vorgänge in seinem Geist, wo Wahrnehmung, Gedanken, Empfindungen, Wünsche, Ängste und alle möglichen sonstigen mentalen Inhalte einander endlos jagen, wie eine Katze, die ihren Schwanz jagt» (Varela; Thompson 1992, S. 91).

Diese abwehrende Haltung gegenüber sich selbst ist Varela und Thompson zufolge «der Raumanzug, der Schutzmantel der Gewohnheiten und Vorurteile, der Panzer, mit dem wir uns gewohnheitsmäßig gegen unsere Erfahrungen abschirmen» (ebd., S. 47). Diese Gewohnheit hat ihre Grundlage darin, dass wir unangenehme Selbstempfindungen vermeiden. Aber gerade diesen unangenehmen, groben Selbstempfindungen begegnen wir als erstes, wenn wir versuchen, ruhig zu werden und uns selbst zu erfahren.

**PHÄNOMEN 3: DAS NEUTRALE BEOBACHTEN UND DIE SICH ZEIGENDE VERGÄNGLICHKEIT.** Meditierende, die sich von den ersten Schwierigkeiten nicht abbringen lassen und geduldig und möglichst objektiv versuchen, weiter zu beobachten, werden sich früher oder später folgender Phänomene bewusst: Nichts bleibt für immer, alles kommt nur, um gleich wieder zu vergehen. Das Phänomen der Vergänglichkeit zeigt sich. Dieses Phänomen wird mit dem buddhistischen Fachterminus «anicca» bezeichnet.

Hierzu schreiben Varela und Thompson: «Stabilisiert der Meditierende Achtsamkeit/Gewahrsein, so dass sich Zeiten einstellen, in denen er nicht ständig (traditionell gesprochen) in den Strudel gezogen oder vom Pferd gewor-



fen wird, erhält er langsam Einsicht in das wirkliche Wesen seines Geistes, wie er ihn erfährt. Erfahrungen, so stellt er fest, sind vergänglich. Und hier geht es [...] um eine sehr intime, einschneidende Vergänglichkeit der Tätigkeit des Geistes selbst. Moment für Moment treten neue Erfahrungen auf und sind sogleich wieder verschwunden. Das Ganze ist ein rasch dahinfließender Strom momentaner mentaler Geschehnisse» (ebd., S. 91).

**PHÄNOMEN 4: INSICHT IN DIE EIGENE ICHVERLIEBTHEIT ALS EINE WURZEL DES LEIDENS.** Bemühte Meditierende werden verwundert feststellen, dass sie in der Meditation nicht der in der buddhistischen Lehre bedeutsamen Ichlosigkeit begegnen, sondern zuerst einmal – und wahrscheinlich sehr lange – ihrer Ichverliebtheit. Die emotionale Verstrickung bewirkt eine große Erschütterung, wenn dieses Ich, an dem wir so haften, infrage gestellt wird. Varela und Thompson beschreiben dies folgendermaßen: «Der leichteste Übergriff auf dessen Terrain (ein Splitter im Finger, ein lärmender Nachbar) löst Furcht und Wut aus. Schon die geringste Hoffnung auf Selbsterhöhung (Gewinn, Lob, Ruhm oder Vergnügen) lässt uns gierig zugreifen. Jeder kleinste Hinweis, dass eine Situation für das Ich irrelevant ist (auf einen Bus warten, meditieren), erzeugt Langeweile» (ebd., S. 94). An anderer Stelle schreiben die Autoren, dass der Ursprung des menschlichen Leidens genau in der Tendenz liegt, «an einem Ich empfinden, einem ego festzuhalten und es aufzubauen, wo doch gar kein Ich vorhanden ist» (ebd., S. 92).

Dieses Dilemma lässt sich weder für den Meditierenden lösen, indem er das Ich emotional ablehnt, denn er ist dadurch von seiner Ichfixierung noch keinen Schritt weiter →



**Blac more, Susan (2007):** Gespräche über das Bewusstsein. Aus dem Englischen von Frank Born. Frankfurt am Main: Sankt Augustin Verlag. ISBN 978-3-518-58484-2. S. 310 – 325.

**Cahn, Rael; Polich, John (2006):** Meditation States and Traits. EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. Psychological Bulletin. 132. Jahrgang. Heft 2. S. 180 – 211.  
**Chalmers, David (1999):** First-person Methods in the Science of Consciousness. Consciousness Bulletin. Ausgabe: Herbst. S. 8 – 11.

**Chalmers, David (2020):** Is the Hard Problem of Consciousness Universal? Journal of Consciousness Studies. 27. Jahrgang. Heft 5 – 6. S. 227 – 257.

**Damasio, Antonio (2002):** Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. Berlin: List Verlag. ISBN 978-3-548-60164-9.

**Harari, Yuval Noah (2019):** 21 Lektionen für das 21. Jahrhundert. 2. Auflage. München: C. H. Beck-Verlag. ISBN: 978-3-406-72778-8

**Notz, Klaus-Josef (2002):** Lexikon des Buddhismus. Grundbegriffe, Traditionen, Praxis in 1200 Stichworten von A – Z. Wiesbaden: FOCUS Verlag. ISBN 3-932412-08-7.

**Varela, Francisco; Thompson, Evan (1992):** Der Mittlere Weg der Erkenntnis. Bern: Scherz-Verlag. Titel der Originalausgabe: The Embodied Mind (1991). ISBN 978-3502137504.

**Varela, Francisco; Shear, Jonathan (1999):** View from Within. First-Person Approaches to the Study of Consciousness. In: Journal of Consciousness Studies. 6. Jahrgang. Heft 2 – 3.

**Weger, Ulrich; Wagemann, Johannes (2021):** First-person Science of Consciousness. Theories, Methods, Applications. In: New Ideas in Psychology. Heft 60.

entfernt. Noch lässt es sich für die Wissenschaft lösen, indem sie das Ich zwar als gegeben ansieht, ohne aber je ein unabhängiges, festes, einheitliches Ich entdeckt zu haben. Varela und Thomson meinen sogar, dass sämtliche Traditionen diesem Widerspruch einfach dadurch begegnen, dass sie ihn entweder ignorieren oder manipulieren. «Die wichtigste – und vielleicht einzige – uns bekannte Tradition, die den Widerspruch direkt angeht und schon seit langem darüber spricht, ging aus der Übung von Achtsamkeit/Gewahrsein hervor» (ebd.).

**PHÄNOMEN 5: SUBTILE REALITÄTEN – DIE ERSTE STUFE DER VERSENKUNG.** Bei anhaltender Praxis treten die groben Realitäten nach und nach in den Hintergrund. Das Bewusstsein wird frei von groben Empfindungen und Gefühlen und der Aufmerksamkeitsfokus auf innere Prozesse kann über längere Zeiträume ohne Unterbrechung aufrechterhalten werden. Solche Erfahrungen können Minuten, Stunden oder Tage andauern. Aber auch dieses Phänomen hat seine eigenen Herausforderungen, denn die in diesem Zustand vorherrschenden Empfindungen sind von feiner und gleichförmiger Struktur, die sich sehr angenehm anfühlen. Während es den Meditierenden vergleichsweise leichtfällt, sich von ihren unangenehmen, groben Empfindungen zu distanzieren (vergleiche Phänomen 2), fällt es ihnen ungleich schwerer, sich von diesen angenehmen, gleichförmigen Empfindungen zu distanzieren. Das Prinzip ist jedoch das gleiche. Das heißt, diesen Empfindungen ist mit distanzierter Aufmerksamkeit zu begegnen, denn ihnen wohnt die Charakteristik der Vergänglichkeit inne.

Diese Erfahrungen sind zwar wichtig und aufschlussreich, stellen aber zumindest laut Literatur erst den Beginn einer langen Reise dar. Die buddhistische Literatur spricht von acht Stufen der Versenkung (jhanas), die auf dem Weg zum buddhistischen Ziel der Erleuchtung zurückzulegen sind. Das hier Beschriebene ist die erste Stufe der Versenkung.

Für die Wissenschaft ist der Zustand der Versenkung grundsätzlich ein interessanter Bewusstseinszustand. Er lässt sich mit Messgeräten nachweisen und gibt damit Hinweise, dass es durch Meditation vertiefte Bewusstseinszustände gibt (vgl. Cahn; Polich, 2006). Obwohl diese Art von Bewusstseinszustand durchaus reproduzierbar ist, ergibt sich hier die praktische Schwierigkeit, dass dafür eine tiefe Meditation erforderlich ist. Eine solche ist in der Regel nur bei längeren Meditationsretreats möglich, wo in der Regel Messgeräte fehlen oder bis zu einem gewissen Grad auch störend sein können.

**PHÄNOMEN 6: THISIERUNG DES VERHALTENS.** Diesem Phänomen liegt eine einfache Ursache zugrunde. Wann immer wir mit unseren Handlungen dazu beitragen, unseren Geist in große Aufregung zu versetzen, wird es schwierig, uns selbst zu beobachten. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn wir lügen, stehlen, fremdgehen oder bewusstseins-



verändernde Substanzen zu uns nehmen. Manche Verhaltensweisen ändern sich relativ schnell. Zum Beispiel kennen wir keine ernsthaft Meditierenden, die Zigaretten rauchen oder Alkohol konsumieren, selbst wenn viele von uns das früher getan haben. Niemand von uns hat damit aufgehört, weil uns jemand gesagt hat, dass dies schlecht sei. Wir haben aus eigener Erfahrung gelernt, dass diese Gewohnheiten die Ruhe und Klarheit des Geistes beeinträchtigen und daher mit tiefer Meditation nicht kompatibel sind. Es gibt aber auch Verhaltensweisen, wie die Ichverliebtheit, die sich nur langsam ändern.

**SCHLUSSFOLGERUNGEN.** Die auf Objektivität und Replikation basierende empirische Psychologie (3.-Person-Methode) konnte komplexe Phänomene wie Bewusstsein und Geist-Körper-Gefühl-Interaktion bis heute nicht erfolgreich erklären. Wie Chalmers ausführt, blieben diese der empirischen Wissenschaft vielmehr unzugänglich und daher unbehandelt (vgl. Chalmers 2020, S.252). In diesem Sinn braucht es die 1.-Person-Methode, um an fundamentale Phänomene wie das Bewusstsein und persönliches Erleben heranzukommen.

Mit dieser Arbeit haben wir einen Versuch unternommen die 1.-Person-Methode auf unsere eigene Meditationspraxis anzuwenden und die sich zeigenden Phänomene zu beschreiben. Man kann diese Phänomene in zwei Phasen unterteilen.

- Phase 1: Verwirrung

Die ersten Phänomene – Subjektivität und Widerstände – liefern einen direkten Hinweis, wieso es Meditierenden anfangs schwerfällt, die Praxis über einen längeren Zeitraum aufrechtzuhalten. Die erlebten Eindrücke sind oft unzusammenhängend, nicht nachvollziehbar und deshalb verwirrend. Wir sehen hier eine Analogie zur Wissenschaft, wenn sie beginnt, mit der 1.-Person-Methode zu arbeiten. Anfänglich produziert die Methode enorm viele und unzusammenhängende Daten. Das kann verwirren und ist mitunter einer der Hauptgründe, wieso diese Methode abgelehnt wird. Das gleiche Prinzip begegnet uns in der psychotherapeutischen Arbeit. Viele Menschen leiden, da sie keinen guten Umgang mit ihren Gefühlen haben. Wenn man ihnen Blickwinkel gibt, mit denen sie ihre Gefühle wieder integrieren können, sind sie zuerst einmal verwirrt ob der Vielfältigkeit und Unkontrollierbarkeit der Gefühle.

- Phase 2: Einblick

Wenn man sich von diesen Hindernissen nicht abbringen lässt und weiter an sich forscht, indem man sich in Selbsterfahrung übt, kommen ganz andere Phänomene zutage. Diese öffnen einem auf der Erfahrungsebene die Augen, wie Bewusstsein

und die Geist-Körper-Interaktion funktionieren.

Insicht über die Vergänglichkeit und die Ichverliebtheit sind kraftvolle Erkenntnisse auf dem Weg zu subtileren Realitäten, die ihrerseits zu einer Verankerung des Verhaltens beitragen können. Die Verankerung erfolgt hierbei nicht über Gebote oder Glaubenssätze. Sie hat ihren Zweck in einem ausgeglichenen Geist, der dadurch fähiger ist, in die Tiefe der Erfahrung einzutauchen.

**POTENZIAL.** Ziel unserer Analyse der eigenen Meditationserfahrung mithilfe der 1.-Person-Methode war aufzuzeigen, dass manche der Hauptkritikpunkte an dieser Methode – nämlich deren mangelnde Reproduzierbarkeit und Intersubjektivität – nicht aus einer inhärenten Unwissenschaftlichkeit, sondern vielmehr aus einer mangelnden Tiefe der Betrachtung resultieren. Richtig angewendet hat die 1.-Person-Methode daher das Potenzial, menschliches Bewusstsein und subjektive Erfahrung einer seriösen wissenschaftlichen Betrachtung zugänglich zu machen. ●



**MARTIN KAUFMANN**  
ist Pädagoge und arbeitet als Psychotherapeutin in Dornbirn.



**THOMAS DITYE**  
ist Assistenzprofessor an der Fakultät für Psychologie der Sigmund Freud Universität in Wien.



**STEPHAN KLOOS**  
ist stellvertretender Direktor und Senior Researcher am Institut für Sozialanthropologie der Österreichischen Akademie der Wissenschaften in Wien.