

Kreative Möglichkeiten der Achtsamkeit

Karl-Heinz Brodbeck

Vorab eine kleine Geschichte: Meinen ersten philosophischen Text schrieb ich mit 15 Jahren. Er trug den Titel „Möglichkeiten“ und versuchte folgende Idee zu formulieren: Alle wirklichen Dinge sind verwirklichte Möglichkeiten. Wenn nun eine von vielen Möglichkeiten real wird – was geschieht, so meine Frage, mit den anderen Möglichkeiten, die nicht verwirklicht wurden? Sie werden ja nicht zu Nichts und müssen in der Wirklichkeit selbst verborgen sein. Hinter allen wirklichen Dingen gibt es eine unendliche Vielfalt von Möglichkeiten, die sich nicht realisierten. Dieser Gedanke war wie ein kleines Satori und eröffnete mir einen völlig neuen Blick auf eine verborgene Dimension der Wirklichkeit. Erst viele Jahre später, durch die Praxis und das Studium des Buddhismus, fand ich dafür eine andere Ausdrucksweise: Die Formen der Realität erscheinen in einer Offenheit, einer Leerheit. Sie „bestehen“ gleichsam immer auch aus dieser Offenheit, die sich allerdings nie neben den Dingen zeigt als etwas Besonderes oder Heiliges. Als der Kaiser Wu in Nanking, der Hauptstadt des südchinesischen Reiches, den Ahnherrn des Chan-Buddhismus Bodhidharma traf, auf seine Verdienste um den Buddhismus durch heilige Werke verwies und ihn nach dem Sinn der höchsten Wahrheit fragte, antwortete Bodhidharma: „Offene Weite. Nichts von heilig.“

Was ich in meiner frühen Jugend vielleicht nur ahnend erblickt hatte, war die Erkenntnis, dass alle Phänomene zwar in einem Offenen erscheinen; gleichwohl ist das Offene aber kein Ding unter Dingen. Die Offenheit besitzt ein unendlich einräumendes Wesen; sie hindert kein Phänomen daran, zu erscheinen. Dennoch ist sie immer mit allem in der Welt zugleich offenbar. Daran lassen sich nun die nachfolgend genauer darzustellenden Fragen knüpfen: Wie sind wir Menschen mit dieser Offenheit verbunden? Und wie zeigt sich dies in unserer Kreativität?

Betrachten wir zunächst die menschliche Kreativität etwas genauer. Vielfach wendet man sich bei dieser Frage an Hirnforscher, an die Neurowissenschaftler. In jüngerer Zeit auch an die Propheten der KI, der künstlichen Intelligenz. Man führt hier gleichsam einen Gedanken des italienischen Philosophen der frühen Neuzeit – Giambattista Vico – fort und sagt: Wenn man die Wahrheit einer Sache (hier der Kreativität) erkunden möchte, muss man ihre Wahrheit „machen“. *Verum quia factum*, nennt dies Vico. In diesem Sinn glauben viele, die Physiologie des Gehirns würde das Bewusstsein, damit auch die Kreativität „machen“ und wir könnten das mit Computern nachbauen. Der Kognitionswissenschaftler Donald Hoffmann verneint dies aber nachdrücklich und sagt dazu, dass die Versuche, das Bewusstsein durch physische Prozesse zu erklären, allesamt gescheitert sind. Und Computer können zwar hochkomplexe Prozesse viel rascher erledigen als Menschen. Sie sind aber deshalb nicht *bewusst* oder sogar kreativ.

Was charakterisiert das Bewusstsein, was die menschliche Kreativität, dass man sie nicht einfach „machen“ oder „nachbauen“ kann? Mein Philosophielehrer Reinhard Lauth sagte in einem Seminar einmal: „Der Satz: ‚Ich denke mit dem Gehirn‘, ist auch nur ein Gedanke.“ Das Denken als Fähigkeit ist bei jedem bestimmten Gedanken*inhalt* schon vorausgesetzt. Gedanken sind auch nicht physisch messbar in ihrer Bedeutung für uns. Sie bewegen sich,

unmittelbar von innen erfahrbar, in einem Offenen. In diesem Offenen können wir uns denkend frei bewegen, können Gedanken verändern. Vor allem: In diesem Offenen haben Gedanken und Wahrnehmungen eine *Bedeutung*. Dies, „Bedeutung“ zu haben, ist etwas vom äußerlich analysierten Gehirnprozess gänzlich Verschiedenes. Wir sehen dies z.B. an einem Buch: Man kann die Seiten kopieren, kann die Grammatik von einem Computerprogramm überprüfen lassen, Schreibfehler identifizieren usw. Aber die *Bedeutung* dessen, was wir in diesem Buch lesen, erschließt sich nur unserem Bewusstsein. Es kommt hier eine Qualität hinzu, die sich den bloß mechanischen Prozessen von Computerprogrammen nicht erschließt. Es ist die wichtigste Eigenschaft des menschlichen Bewusstseins: Die *Achtsamkeit*. Die Bedeutung eines Satzes entsteht nicht dadurch, dass ein Auge (oder ein Scanner) eine Zeichenfolge abtastet. Man kann oft auch einfach weiterlesen, jemand weiter sprechen hören, ohne die Bedeutung zu erfassen. Wir sagen dann: Unsere Achtsamkeit wurde abgelenkt; ich war nicht konzentriert.

Die Achtsamkeit ist ein höchst rätselhaftes Phänomen – ja, eigentlich ist sie gar kein „Phänomen“, denn sie ist für jede Erscheinung schon vorausgesetzt, die wir als Phänomen betrachten. Sie ist einerseits passiv, kann darin aber alles Denk- und Wahrnehmbare erfassen. Andererseits kann sich die Achtsamkeit zur *Aufmerksamkeit* verdichten und so aktiv werden: Wir achten dann ganz bewusst auf eine Sache. Zugleich ist die so verstandene Achtsamkeit identisch mit unserer Freiheit. Selbst wenn wir völlig körperlich eingeschränkt sind, können wir unsere Gedanken frei bewegen. Die Achtsamkeit selbst ist völlig rein. Mehr noch: In der Achtsamkeit sind wir innerlich mit jener Offenheit verbunden, die alle Dinge in sich birgt. Das Offene hat für sich keine Form, keine Substanz, keine Struktur. Sie räumt aber alle Unterschiede ohne Widerstand ein. Wenn ich z.B. jetzt meinen Blick vom Text auf meinem PC-Bildschirm erhebe und auf den blühenden Baum vor meinem Fenster blicke, so hindert der das Bewusstsein eben noch erfüllende Text nicht, nun den Baum für mich erscheinen zu lassen. Beide Phänomene zeigen sich ungehindert in einem Offenen und sind durch ihre Bedeutung ganz mit dem Raum der Achtsamkeit verbunden. Die Offenheit heißt im Buddhismus auch „Leerheit“. Die Leerheit räumt alles ein, tritt aber nicht als ein besonderes Phänomen neben anderen Phänomenen in Erscheinung. Im bekannten buddhistischen *Prajnaparamita-Sutra* heißt es deshalb: „Form ist Leerheit. Leerheit ist Form“. Wenn die Achtsamkeit oder das Bewusstsein in ihrer Offenheit selbst eine bestimmte Struktur hätten – z.B. die Struktur eines neuronalen Netzes im Gehirn oder eines Computerprogramms –, dann könnten sie nicht jede beliebige Form zur Erscheinung bringen. Die Leerheit ist nicht nichts. Sie ist wie die Stille in oder hinter der Musik. Wäre die Stille selbst ein Ton, so könnte darin nicht jede Art Musik erklingen.

Was kann man nun, anknüpfend an diese Überlegungen, zur menschlichen Kreativität sagen? Ich möchte hier auf drei Sachverhalte hinweisen. *Erstens* nennen wir ein Produkt, eine Handlungsweise, eine Technik oder einen Gedanken nur dann kreativ, wenn er *neu* ist. Diese Neuheit kann durchaus bloß lokal existieren oder nur eine rein persönliche Bedeutung haben. Wichtig ist nur, dass sich in der und durch die Kreativität ein neuartiger Unterschied zeigt. Etwas, das wir jeweils noch nie zuvor erkannt, gedacht oder getan haben. Das heißt: Die in der Kreativität erscheinende Neuheit ist untrennbar mit einem beobachtenden Bewusstsein und dessen Achtsamkeit verknüpft.

Zweitens hat das Neue eine bestimmte Bedeutung, einen bestimmten Wert. In „Achtsamkeit“ steckt ja schon die „Achtung“. Wir *achten etwas*, wertschätzen es. Etwas völlig Belangloses mag prinzipiell neu sein. Wir würden dafür aber nicht den Begriff „kreativ“

verwenden. Wenn ich zufällig ein paar Striche auf Papier skizziere, ohne dabei etwas zu denken (ohne dem Gezeichneten Wert zuzuschreiben), dann würden wir das wohl nicht als „kreativ“ bezeichnen. Die Bedeutung, die wir einer Sache, einem Gedanken zuschreiben, erwächst aus unserer Achtsamkeit. Und nur wenn uns eine Sache neu *und* wertvoll erscheint, sprechen wir von Kreativität. Ich habe deshalb „Kreativität“ immer kurz definiert durch dieses „und“: Etwas muss neu *und* wertvoll sein, um kreativ genannt zu werden. Sowohl die Neuheit wie der Wert können sich natürlich zwischen Menschen, Situationen oder Kulturen erheblich unterscheiden. Was einem Schüler in Mathematik neu und spannend erscheint, ist es für einen Mathematiker vermutlich nicht mehr. Wer erstmals über das schwierige Jazz-Stück „Giant Steps“ (von John Coltrane) improvisiert, dem erscheint dies als eine persönlich neue und durchaus große Leistung, während es für geübte Musiker Routine ist.

Ein *dritter* Punkt sei hier noch erwähnt, anknüpfend an eine Erfahrung. Wenn wir von Kreativität sprechen, von Neuheit, so meinen wir oftmals neue *Ideen*. Wie sprechen wir über neue Ideen? Wir sagen nicht: Ich *mache* eine neue Idee. Wir sagen viel eher: Mir *kommt* eine Idee. Sie kommt aus dem Nirgendwo, tritt aber in der Achtsamkeit hervor. Man muss sie beachten, und sie muss eine bestimmte Bedeutung haben, um beachtet zu werden. Wir können aber neue Ideen nicht *machen*. Der Achtsamkeit, der Offenheit eignet auch ein einräumendes, ein empfangendes Wesen. Man hat dies in alter Zeit oftmals mit einer Eigenschaft des Weiblichen verknüpft. So gibt es im tibetischen Tantrismus einen Text (*Kun byed rgyal po*), in dem eine Frau als Buddha spricht. Eva K. Neumaier-Dargyay übersetzt den Titel treffend mit: „All-Creating Mind – The motherly Buddha“.

Damit erreichen wir einen Punkt, an dem die Kreativität unübersehbar ihre spirituelle Qualität offenbart. Diesen Aspekt möchte ich noch etwas genauer herausarbeiten. Der Name für jene Macht, die in der jüdisch-christlichen Tradition die Welt erschaffen hat, lautet „Creator“, Schöpfer. Man hat diesen Schöpfergott immer wieder auch, nicht nur als Mann, sondern als Handwerker beschrieben. Auch Platon zieht einen Handwerker als Denkmodell heran, wenn er von Ideen spricht. Platon sagt: Ein Handwerker handelt nach Ideen, aber er *macht* sie nicht. Woher also kommen die Ideen? Platon verweist auf den Geist eines Gottes, der allein auch Ideen erschaffen kann. Das kreative Prinzip wird in der Metapher eines Handwerkers vorgestellt. Nun sagen zwar Theologen, dass Gott die Welt „aus Nichts“ erschaffen habe. Damit verbleiben sie aber im Denkmodell des Herstellens: Das Nichts ist hier analog das Material der Schöpfung, wie ein Werkstoff bei der Arbeit eines Handwerkers. In der buddhistischen Tradition gibt es keinen personalen Handwerker Gott. Die Leerheit, die Offene Weite ist zwar das, worin wir Menschen frei, achtsam und bewusst leben, worin wir unsere Persönlichkeit gerade dadurch kreativ entfalten können. Doch diese Leerheit formt nichts als Person und sie schreibt nichts vor. Eben deshalb ist ja Kreativität überhaupt möglich. Die Achtsamkeit öffnet sich dem Raum der offenen Weite und wird so empfänglich für Neues.

Weshalb aber bleiben wir oft unkreativ? Was hindert uns daran, die Quelle für Neues zu öffnen? Es ist die Fesselung unserer Achtsamkeit an Gewohnheiten, an fixe Überzeugungen. Anders als in den Religionen des Nahen Ostens rücken asiatische Religionen nicht das Festhalten eines Glaubens, sondern die Befreiung von Begriffen in den Mittelpunkt. In letzter Instanz erreichen wir das kreative Urprinzip in uns selbst nicht durch Festhalten von Vertrautem, sondern gerade durch das Loslassen aller im Denken ergriffenen Phänomene. Im Loslassen des denkenden Egos wird die Achtsamkeit, wird das Bewusstsein eins mit der Offenheit, wird leer und empfänglich für Neues.

Zweifellos kann in einem strukturierten Alltag, in der Entscheidung für ein moralisches Leben gleichfalls die Quelle aller Dinge, die Offenheit der Kreativität sichtbar werden. Kreativität heißt nicht unachtsame Regellosigkeit, die nur von Leidenschaften getriebene Beliebigkeit eines blinden Egos. Es ist für die Gesellschaft wichtig, bestimmte Regeln zu formulieren und die Menschen aufzufordern, sie auch einzuhalten. In der Achtsamkeit auf moralische Regeln gibt es durchaus eine innere Verbindung zur Kreativität: Sich für ein Leben im Achten auf ethische Tugenden in vielen Situationen zu entscheiden, ist ebenso eine kreative Möglichkeit, wie die große Kunst durch ein Werk unmittelbar in die kreative Quelle zeigen kann: In die Stille hinter der Musik oder in die offene Weite des Raumes in der Baukunst.

26.4.22