

## Erleuchtung – Erlebnis und Einsicht

### Zur Struktur von Erleuchtungserfahrungen aus Sicht der Phänomenologie und der Kognitionswissenschaft

*Michael Huppertz*

#### 1 Einleitung

Den Beiträgen dieses Sammelbandes liegt die Auffassung zugrunde, dass die generalisierende Anwendung des Begriffs der Erleuchtung auf verschiedene Traditionen zu kurz greift<sup>1</sup> und dass Erleuchtung nicht spekulativ „als Universalie und Realität jenseits von soziokulturell mitbedingter Interpretation und Sinnggebung“<sup>2</sup> verstanden werden sollte. Der folgende Text schließt sich diesen Abgrenzungen an. Aufgrund der „denkbar unterschiedliche[n] Erkenntnistheorien und Heilswege“<sup>3</sup> wären Gemeinsamkeiten der Konzeptualisierungen oder der Praktiken allenfalls auf hoher Abstraktions- oder Reduktionsstufe (wie z. B. in der Neurobiologie) zu erreichen.

Der folgende Beitrag widmet sich aber einem Problem, das diese Abgrenzungen zwangsläufig einschließen und hervorheben: Es muss zumindest Intuitionen über Ähnlichkeiten in den Erfahrungsberichten und Begriffsbedeutungen geben, die als relevant für das Thema „Erleuchtung“ angesehen werden. Worin aber bestehen diese Ähnlichkeiten und wie kommen sie zustande, wenn die einzelnen Sinngebungen weit auseinanderfallen?

Es bietet sich an, die Lösung des Problems auf der Erfahrungsebene zu suchen. Könnten nicht auf verschiedenen Wegen in unterschiedlichsten Kulturen die gleichen Erfahrungen gemacht werden, die dann nur auf verschiedene Weise interpretiert werden? In diesem Falle müssten Erfahrungen von ihren Interpretationen getrennt

---

<sup>1</sup> Vgl. A.-B. Renger, „Erleuchtung“. Kultur- und Religionsgeschichte eines Begriffs. Zur Einführung, in diesem Band, S. 31.

<sup>2</sup> Ebd. 32.

<sup>3</sup> Ebd. 31.

Michael Huppertz

werden können – eine Annahme, die sehr unbefriedigend ist, wissen wir doch, dass selbst Farbwahrnehmungen oder Gefühle von tradierten Deutungsmustern bestimmt sind. Es wird nicht möglich sein, Erlebnisse von ihren Artikulationen<sup>4</sup> zu trennen. Ein Erleuchtungserlebnis kann kaum als „raw experience“<sup>5</sup> vorkommen.

Ich schlage daher einen anderen Lösungsweg für das Problem der Verwandtschaft oder des Zusammenhalts unterschiedlichster Erleuchtungserfahrungen und -beschreibungen vor: Eine Lösung lässt sich nicht auf der Ebene des Erlebens oder der Interpretationen, sondern auf der Ebene des kognitiven Prozesses finden, der dem Erleben zugrunde liegt. Meine Hypothese ist, dass die Erleuchtung eine kognitive Infrastruktur hat, über die derjenige, der eine Erleuchtungserfahrung erlebt oder erlebt hat, sich so wenig Gedanken machen muss wie das Personal eines Krankenhauses über die Konstruktion der Transportwege und die Heizungsanlage. Ein kritischer Betriebswirtschaftler allerdings wird sich auch für die Abläufe in den unteren Etagen interessieren und manche Bemerkungen der Mitarbeiter über die Organisation des Betriebs und seine Möglichkeiten auch nicht ohne Weiteres akzeptieren.

Ein Zugriff dieser Art muss versuchen, in den Erleuchtungsberichten Spuren einer solchen möglicherweise zugrunde liegenden gemeinsamen Struktur zu sichern, also unterschiedliche Artikulationen auf *nicht artikulierte und nicht bewusst erlebte* Gemeinsamkeiten hin durchleuchten. Dieses Vorgehen steht und fällt mit der phänomenologischen Auffassung, dass Erfahrungen Eigenschaften haben können, die weder bewusst herbeigeführt werden noch in den bewussten Artikulationen der Subjekte aufgehen. Dies trifft, wie ich zeigen möchte, für Erleuchtungserfahrungen in einer besonderen Weise zu.

Die meisten expliziten Erleuchtungsberichte finden sich in der spirituellen Literatur. Für einen Einstieg in die Thematik war es naheliegend, sich zunächst an diesen Berichten zu orientieren. An-

<sup>4</sup> Eine „Artikulation“ kann in vielen Formen erfolgen (s. unten Kap. 4.4), der Begriff „Interpretation“ legt eine reflexive und eher verbale Auslegung nahe. Deshalb bevorzuge ich im Folgenden den Begriff der „Artikulation“.

<sup>5</sup> P. Moore, *Mystical Experience, Mystical Doctrine, Mystical Technique*, in: S. T. Katz, *Mysticism and Philosophical Analysis*, New York 1978, 101–131, 109.

## Erleuchtung – Erlebnis und Einsicht

dererseits ist es zu voraussetzungsreich, sich auf spirituelle und traditionell als „Erleuchtung“ beglaubigte Erlebnisse zu beschränken. Das würde zu viel vorwegnehmen. Erlebnisse mit ähnlichen Eigenschaften werden auch im Rahmen von Offenbarungen, Gebets-erfahrungen, Visionen oder ästhetischen Erlebnissen beschrieben. Es ist ebenso unmöglich, ein Erlebnis als Erleuchtung zu qualifizieren, bevor man einen deutlichen Begriff von Erleuchtung hat, wie es umgekehrt unmöglich ist, einen Begriff von Erleuchtung zu entwickeln, wenn man sich nicht verdachtsweise mit vielfältigen Erfahrungen beschäftigt, die zu diesem Begriff hinführen könnten. Aus diesem Dilemma führt nur ein hermeneutisches Vorgehen, das zwischen auslegenden Begriffen und Materialsuche zirkuliert. Ich möchte zeigen, dass sich zunächst eine Erlebnisgestalt finden lässt, in der eine erstaunliche Anzahl von Erlebnismomenten in unterschiedlichen Kombinationen gemeinsam auftritt. Sie lässt sich nicht auf einzelne Eigenschaften zurückführen. Einige Momente sind bereits für sich genommen allerdings ungewöhnlich und unwahrscheinlich, ihre Kombinationen umso mehr. Das Erlebnis der Erleuchtung ist vermutlich am ehesten im Sinne eines Idealtypus zu analysieren. Ein Idealtypus tritt nicht rein auf. Er ist eine theoretische Konstruktion, die in unterschiedlicher Weise und in unterschiedlichem Umfang realisiert sein kann.

Sollte diesem Idealtypus eine bestimmbarere Struktur zugrunde liegen, so lässt sich vorab vermuten, dass

- sie einigermaßen einfach sein muss, damit sie in verschiedenen kulturellen Kontexten bedeutsam werden kann;
- es sich um einen Prozess handelt. „Erleuchtung“ ist in der Regel ein plötzliches Geschehen, eine Erfahrung, die zu Veränderungen im Leben eines Menschen führt (ein „Erlebnis“);
- es sich in irgendeiner Form um einen kognitiven Prozess handelt, denn wir würden keinen Bericht dem Themenkreis der „Erleuchtung“ zuordnen, der nicht auch irgendeine Einsicht beinhaltet.

Michael Huppertz

## 2 Das Erlebnis der Erleuchtung

Das Erlebnis der Erleuchtung lässt sich idealtypisch durch folgende Eigenschaften charakterisieren:<sup>6</sup> Erleuchtungserlebnisse

- I. sind subjektiv bedeutsam;
- II. geschehen bei klarem Bewusstsein;
- III. sind Widerfahrnisse („Es geschieht etwas mit mir“);
- IV. geschehen plötzlich und unerwartet;
- V. sind subjektiv zweifelsfrei;
- VI. sind flüchtig, können wiederholt und vertieft werden;
- VII. sind affirmativ unsagbar. Mit „affirmativer Unsagbarkeit“ meine ich die Tatsache, dass eine Erfahrung aus intrinsischen Gründen nicht benannt werden soll, dass die Unsagbarkeit also eine wesentliche Qualität der Erfahrung selbst ist. Mit „trivialer Unsagbarkeit“ bezeichne ich die allgemeine Schwierigkeit, irgendeine Erfahrung in Worte zu fassen (besonders schwierig: taktile, gustatorische, atmosphärische Erfahrungen, Können). Im Nachhinein bzw. aus der 3.-Person-Perspektive unterliegen auch Erleuchtungserfahrungen lediglich der trivialen Unsagbarkeit. Diese Unterscheidung löst den Widerspruch auf, dass über „unsagbare“ Erfahrungen so viel geredet und geschrieben werden kann;
- VIII. haben eine starke Gefühlshaftigkeit (selten Angst, meist: Freude, Gefühl der Befreiung, Dankbarkeit, Liebe, Ruhe, Gelassenheit);
- IX. zeigen ein verändertes Zeiterleben (Gegenwärtigkeit, Auflösung anderer Zeitmodi). Andere Zeitmodi sind z.B. objek-

---

<sup>6</sup> Sammlungen von Berichten finden sich in *W. James*, Die Vielfalt religiöser Erfahrung, Frankfurt a. M./Leipzig 1997 [1901/2]; *P. Sloterdijk* (Hrsg.), Mystische Zeugnisse aller Zeiten und Völker (gesammelt von Martin Buber), München 1993 [1909]; *D. Suzuki*, Satori – Der Zen-Weg zur Befreiung. Die Erleuchtungserfahrung im Buddhismus und im Zen, Bern u. a. 1989 [1926]; *P. Kapleau*, Die drei Pfeiler des Zen. Lehre – Übung – Erleuchtung, Bern/München 1994 [1965]; *J. Kornfield*, Das Tor des Erwachens, Berlin 2004; *K. Baier*, Meditation und Moderne. 2 Bde., Würzburg 2009; *R. Reschika*, Und plötzlich ist Klarheit. Christliche Erleuchtungserlebnisse von Paulus bis heute, München 2012.

## Erleuchtung – Erlebnis und Einsicht

- tive Zeit (Uhrzeit), modale Zeit (Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft);
- X. gehen mit einem veränderten Selbsterleben einher (präsent, fließend, offen, weit). Das narrative Selbst oder die soziale Identität werden irrelevant;
  - XI. beinhalten eine Erfahrung einer Verbundenheit mit der Umwelt/Mitwelt;
  - XII. beinhalten eine veränderte Wirklichkeitserfahrung (prägnanter, reichhaltiger, variabler, umfassender, unabhängiger);<sup>7</sup>
  - XIII. folgen einer existenziellen Fragestellung oder Suche.

Aus (I) Bedeutsamkeit, (VIII) starker Gefühlshaftigkeit, (IX) verändertem Zeiterleben, (X) verändertem Selbsterleben, (XI) Verbundenheitserfahrung, (XII) veränderter Wirklichkeitserfahrung, (XIII) existenzielle Suche ergibt sich die Hypothese: *Erleuchtungen haben den Charakter einer plötzlichen existenziellen Einsicht*. Was aber bedeutet hier „Einsicht“?

3 Beinhaltet Erleuchtung eine Einsicht,  
wenn ja, welche Form von Einsicht?

### 3.1 Erleuchtung als ‚plötzliche Einsicht‘

Beginnen wir mit der Eigenschaft der Plötzlichkeit, die aus Erlebnissen ‚Aha-Erlebnisse‘ macht. Manchmal spricht man hier auch von „Intuition“ oder „(Selbst-)Evidenz“. Was wissen wir aus der Kognitionsforschung über plötzliche Einsichten?

Eine typische Aufgabe, die zu ihrer Lösung eine ‚plötzliche Einsicht‘ erfordert, ist folgende:<sup>8</sup> Denken Sie sich bitte jeden Strich der folgenden Gleichung  $VI = VI + VI$  als Streichholz und versuchen

<sup>7</sup> Vgl. M. Buber, *Ich und Du*, Heidelberg 1974 [1923]; A. Maslow, *Psychologie des Seins*, Frankfurt a. M. 1990 [1968]; M. Huppertz, *Achtsamkeit – Befreiung zur Gegenwart*, Paderborn 2009.

<sup>8</sup> Vgl. G. Knoblich/M. Öllinger, *Einsicht und Umstrukturierung beim Problemlösen*, in: J. Funke (Hrsg.), *Denken und Problemlösen* Bd. 8: Kognition, Serie II, Themenbereich C der Enzyklopädie der Psychologie, Göttingen u. a. 2006, 3–86. Vgl. zum Folgenden: G. Knoblich/M. Öllinger, *Einsicht*, in: J. Fun-

Michael Huppertz

Sie herauszufinden, wie Sie diese Gleichung mathematisch korrekt gestalten können, indem Sie nur ein Streichholz verlegen. Die Lösung erfordert die Aufgabe zweier naheliegender Strategien, erstens: Sie verändern nicht die römischen Zahlen, zweitens: Sie geben den Versuch auf, es mit nur einem Gleichheitszeichen zu schaffen. Dann eröffnet sich die Möglichkeit folgender Gleichung:  $VI = VI = VI$ . In der Kognitionspsychologie werden solche plötzlichen Erkenntnisse von „schrittweiser Erkenntnis“ (ich würde lieber sagen „linearer Erkenntnis“) unterschieden, also Erkenntnissen, die auf der Anwendung von Regeln, Schlussfolgerungen etc. beruhen wie z.B. Rechenaufgaben.

Es gibt folgende *Merkmale der plötzlichen Einsicht*:

- Plötzlichkeit;
- ergebnislose Suche mit Standardvorgehensweisen (Frustrationserlebnis);
- gewohnheitsmäßig angewandte Lösungsstrategien werden verworfen, z.B. durch Aufgabe von vertrauten Annahmen und „funktionalen Gebundenheiten“ (Duncker) sowie einzelner Elemente, Umformulierung des Problems bzw. der Zwischenziele, Änderung des „Figur-Hintergrund-Reliefs“ (Duncker);
- Einfachheit der Lösung, Erlebnis: „Wieso habe ich das nicht gleich gesehen?“;
- Erlebnis des „Es geschieht“, die Lösung wird nicht als selbst gemacht, so gewollt erlebt, vermutlich aufgrund der Unbewusstheit der Einsichtsprozesse (s. u.);
- subjektive Zweifelsfreiheit;
- Befriedigung oder Freude, sofern die Aufgabe selbst gelöst wurde.

Dafür, dass die Prozesse, die zu den Lösungen führen, zum großen Teil unbewusst sind, sprechen folgende Phänomene:

- keine subjektive Vorhersagbarkeit, wie nahe man sich an einer Lösung befindet (anders als bei linearen Lösungen);
- Verbalisierung in der Pause oder begleitendes lautes Denken mindern die Effizienz (anders als bei linearen Lösungen);
- unterschwellige Hinweisreize (keine bewusste Wahrnehmung

---

ke (Hrsg.), Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Kognition, Göttingen u. a. 2006, 455–460.

## Erleuchtung – Erlebnis und Einsicht

und keine Erinnerung) helfen bei plötzlichen Einsichten mehr als bei linearen Lösungen und der Unterschied ist größer als bei expliziten Hinweisen;

- Pausen helfen: Schlaf oder Ablenkung statt Fortsetzung der Lösungsversuche (Vertiefung „mentaler Furchen“). Es handelt sich nicht um einen Ermüdungs-/Erholungseffekt.

### 4 Fünf Phasen der Erleuchtung

Ein Erleuchtungserlebnis kann man als Spezialfall einer plötzlichen Einsicht betrachten. In Anlehnung an ein bekanntes kognitionspsychologisches Modell von Graham Wallas<sup>9</sup> möchte ich folgendes Phasenmodell der Erleuchtung vorschlagen:

1. Suche
2. Frustration/Inkubation
3. Durchbruch
4. Artikulation/Verifikation
5. Integration

Die Phasen können ineinander übergehen (z. B. 1/2, besonders 1/3/5), ineinander wirken (z. B. 1/3–5) und sich wiederholen (auch Sequenzen, z. B. 1–2–4 oder 3–4). Sie haben keine festgelegte Dauer, folgen aber einer Entwicklungslogik (also nicht 4 vor 3, 3 vor 2). Phase 3 ist die einzig sicher obligatorische Phase, sie ist das Herzstück des Prozesses. Ich werde mich deswegen im Folgenden auf diese Phase konzentrieren.

#### 4.1 Suche

Meist handelt es sich bei dem Suchprozess, der zu einem Erleuchtungserlebnis führt, um eine spirituelle Praxis (besondere Bedingungen, individuelles oder soziales Ritual, Meditation, Kontemplation, Gebet). Der Suchprozess kann zeitlich stark variieren, bis es zu einem Erleuchtungserlebnis kommt, im Grenzfall findet er über-

<sup>9</sup> G. Wallas, *The Art of Thought*, New York 1926.

Michael Huppertz

haupt nicht sichtbar statt. Das ist plausibel, wenn Erleuchtungen der Dynamik plötzlicher Einsichten folgen, von denen wir gesehen haben, dass sie sich im Wesentlichen unbewusst entwickeln. Ich vermute, dass aber jede Erleuchtung, auch wenn sie nicht mit einem expliziten Suchprozess beginnt, wenigstens auf eine existenzielle Frage antwortet. Fragen sind existenziell, wenn sie sich für die geliebten und erlebbaren Grundlagen des menschlichen Lebens interessieren. Auch eine solche Frage muss nicht explizit als solche formuliert werden, möglicherweise ist eine krisenhafte Lebenssituation ausreichend.

Hält man sich an die Praktiken, die über Jahrhunderte hinweg speziell dafür entwickelt wurden, Erleuchtungserfahrungen herbeizuführen, wie z.B. die Meditationspraktiken des Zenbuddhismus, so ist auffällig, dass wesentliche Eigenschaften denjenigen entsprechen, die plötzliche Einsichten fördern:

- klare und oft langwierige bzw. wiederholte Trennung vom Alltag, von konventionellen Verhaltens- und Deutungsmustern;
- Entlastung von Inputs und Handlungsdruck;
- Schweigen;
- keine direkten kognitiven Lösungsangebote, aber viele indirekte atmosphärische Hinweise (Leere, einzelne betonte Objekte, Stille, Lichtinszenierungen usw.);<sup>10</sup>
- Forcierung des Anliegens der Erleuchtung (wiederholte Formulierung, Ermutigung, Zeitaufwand, Vorbildfunktion des Meisters) bei gleichzeitiger Frustration aller konventionellen kognitiven Strategien (Schweigen, Koans, Zurückweisungen);
- lange Inkubationszeiten.

Dies alles wird radikalisiert, weil es nicht mehr um die Aufgabe ganz bestimmter Voraussetzungen, sondern um die Aufgabe nahezu aller vertrauten kognitiven Annahmen geht, inkl. der Annahme, dass kognitive Strategien überhaupt an das Ziel heranzuführen können. Wenn das der entscheidende Hinweis auf das zentrale Kriterium des Suchprozesses ist, der zu Erleuchtungserlebnissen führen kann,

---

<sup>10</sup> Vgl. *M. Huppertz*, Spirituelle Atmosphären, in: S. Debus/R. Posner (Hrsg.), *Atmosphären im Alltag*, Bonn 2007, 157–185; s. auch online, 16.09.2014, <http://www.mihuppertz.de/Downloadfassung%20Spirituelle%20Atmosphären.pdf>.



## Erleuchtung – Erlebnis und Einsicht

ist es klar, dass es viele Möglichkeiten gibt, dieses Kriterium zu erfüllen: Naturerfahrungen, Einsamkeit, Mantren, Tanz, Askese oder intensive sinnliche Erfahrungen (was unter diesem Gesichtspunkt auf das gleiche hinausläuft).

## 4.2 Inkubation/Frustration

Unter „Inkubation“ versteht man die Phase, in der die Lösungssuche ohne und gerade ohne bewusste Beschäftigung mit dem Thema voranschreitet. Sie folgt oft der Erfahrung, dass die bisherigen Lösungsversuche erfolglos waren, einem Gefühl der Frustration und des Stillstandes. Die Erfahrung, dass vertraute Strategien, insbesondere die absichtliche Suche nach Erleuchtung, aufgegeben werden müssen, ist typisch. Der Umschlag erfolgt dann nach einer Erfahrung der Resignation oder Ratlosigkeit. Nehmen wir folgenden Bericht der Teresa von Avila: „Die Seele begehrt nichts als ihren Schöpfer; sie erkennt nun, wie dieses ohne ihren Tod unmöglich ist; da sie sich aber nicht selbst töten darf, stirbt sie aus Verlangen zu sterben dergestalt, daß in Wahrheit Gefahr des Todes darin ist. Sie erblickt sich gleichsam zwischen Himmel und Erde hängend und weiß nicht, was sie aus sich machen soll.“<sup>11</sup> An anderer Stelle schildert die Autorin die Wirkung der Inkubation: „Es geschieht oftmals, daß ich, ohne irgendwie an Gott denken zu wollen, vielmehr ganz anderen Dingen nachsinnend, und in der Meinung, ich könnte es bei noch so starkem Bemühen nicht zum Gebete bringen, weil ich in großer Dürre bin, wozu die körperlichen Schmerzen beitragen, so jählings von der Einsammlung und der geistigen Erhebung ergriffen werde, daß ich mich nicht recht bewahren kann.“<sup>12</sup>

Nicht weniger ratlos klingen Berichte von Zenschülern, die sich mit einem Koan herumschlagen: „Ich richte meinen Sinn ganz auf Mu [klassisches Koan mit der Bedeutung ‚Nichts‘], und wenn ich daran festhalten kann, denke ich: ‚Gut, jetzt hast du es, laß es nicht wieder los.‘ Dann sage ich mir: ‚Nein, du sollst nicht ‚gut‘ denken,

<sup>11</sup> Teresa von Avila, in: P. Sloterdijk (Hrsg.), *Mystische Zeugnisse* (s. Anm. 6) 220.

<sup>12</sup> Ebd. 222.

Michael Huppertz

du sollst nur Mu denken!‘ So presse ich die Hände zusammen, strenge mich mit jedem Nerv und jedem Muskel an, und schließlich schnappt etwas ein, und ich weiß, daß ich eine tiefere Bewußtseins-ebene erreicht habe, weil ich mir nicht länger mehr eines Innen und Außen, eines Vorn und Hinten bewusst bin. Gehobener Stimmung denke ich: ‚Jetzt bin ich dicht bei Satori – alle Gedanken sind verschwunden, Satori wird mich jeden Augenblick treffen‘. Aber dann wird mir klar, daß ich nicht dicht vor Satori sein kann, solange ich noch an Satori denke [...] Und entmutigt lockert sich mein Halt an Mu, und Mu ist wieder weg [...].<sup>13</sup>

Viele Erleuchtungserlebnisse ereignen sich nicht als unmittelbares Ergebnis solcher Kämpfe, sondern nach einer Inkubationszeit, die auch außerhalb jeder ritualisierten Situation stattfinden kann, also in Phasen des Ausruhens, beim Aufwachen in der Nacht oder am Morgen, in Alltags- oder Krisensituationen. Ein Beispiel für viele: ‚In tiefer Nacht wachte ich auf einmal. Zuerst war mein Sinn umnebelt. Plötzlich tauchte der Vers in meinem Bewußtsein auf: ‚Ich habe klar erkannt: Geist ist nichts anderes denn Berge und Flüsse und die große weite Erde, als die Sonne, der Mond und die Sterne‘, und ich wiederholte ihn mir. Urplötzlich war mir, als ob mir ein elektrischer Schlag durch den ganzen Körper führe, und im gleichen Augenblick stürzten Himmel und Erde ein. In der gleichen Sekunde wallte eine ungeheure Freude gleich Sturzwellen in mir auf, ein wahrer Orkan von Freude, und ich lachte aus vollem Halse [...].<sup>14</sup>

#### 4.3 Durchbruch

Der Durchbruch kann schrittweise erfolgen, mehr oder weniger ausgeprägt (‚tief‘) und dramatisch sein und sich natürlich häufig wiederholen, was eher die Regel ist. Er kann zu einem mehr oder weniger lang anhaltenden Zustand führen (in der Regel Minuten bis Wochen, selten kürzer oder länger).

<sup>13</sup> P. Kapleau, Pfeiler des Zen (s. Anm. 6) 305 f.

<sup>14</sup> P. Kapleau, Pfeiler des Zen (s. Anm. 6) 286.

## Erleuchtung – Erlebnis und Einsicht

Wie aber ist es möglich, dass Menschen bei klarem Bewusstsein „ohne Nachdenken in einem Augenblick“ das Gefühl haben, sich „gänzlich [zu] [...] verwandel[n]“<sup>15</sup>, und dass sie bei klarem Bewusstsein das Verschwinden des gewohnten Selbst oder Ich erleben: „Es war plötzlich kein Ich mehr da, das plante und alle möglichen Dinge erledigte. Da war nur noch ein Lächeln seligen Glücks.“<sup>16</sup>? Oder dass Menschen in einer Welt der Bedingungen und Zwänge und noch dazu aufgrund eines Erlebnisses, das ihnen widerfahren ist, ein Gefühl ultimativer Freiheit erleben: „Ich fühle mich frei. Ich fühle mich bereit, jeden Tag voll freudigen Eifers nach Wahl zu leben! Mich entzückt das Abenteuer jeden Augenblicks.“<sup>17</sup> Oder: „Alles geschieht im höchsten Grade unfreiwillig, aber wie in einem Sturm von Freiheits-Gefühl.“<sup>18</sup> Oder: „Ich war auf dem Rückweg von einem Spaziergang, genoss die hügelige Landschaft, als mich eine plötzliche Einsicht stehen bleiben ließ. Mein gewohntes verschwommenes Ich war weg, das Zentrum leer. Aus dieser Erkenntnis erwuchs eine leise Freude, endlich wusste ich, was fehlte – mein ‚Ich‘. Ich hatte das Gefühl, als wäre mir eine schwere Last abgenommen worden, so leicht fühlte ich mich. Deshalb sah ich auf meine Füße hinunter, ob ich noch auf dem Boden stand. Später fiel mir Paulus ein – ‚Nicht ich lebe, sondern Christus lebt in mir‘ –, doch hatte niemand die Leerstelle belegt und ‚meinen‘ Platz eingenommen. Ich kam zu dem Schluss, dass Christus die Leere und Freude selbst war. Er war die verbliebene menschliche Erfahrung. Tagelang war ich von dieser Freude getragen [...]. Es gab kein ‚Mein‘ mehr, nur noch ein ‚Sein‘.“<sup>19</sup>

Wie ist es möglich, dass die Wirklichkeit als grundsätzlich verändert erlebt wird? „Alles sieht anders aus!“<sup>20</sup> „Alles ist die Frische und Reinheit selbst. Jedes Ding tanzt voller Lebendigkeit und lädt mich ein zu schauen. Jedes Ding hat seinen natürlichen Platz inne

<sup>15</sup> *Teresa von Avila*, in: P. Sloterdijk (Hrsg.), *Mystische Zeugnisse* (s. Anm. 6) 223.

<sup>16</sup> *J. Kornfield*, *Tor des Erwachens* (s. Anm. 6) 99.

<sup>17</sup> *P. Kapleau*, *Pfeiler des Zen* (s. Anm. 6) 348.

<sup>18</sup> *F. Nietzsche*, *Ecce homo*, in: G. Colli/M. Montinari (Hrsg.), *F. Nietzsche, Kritische Studienausgabe Bd. 6*, München 1999 [1908], 255–374, 340.

<sup>19</sup> *J. Kornfield*, *Tor des Erwachens* (s. Anm. 6) 104.

<sup>20</sup> *P. Kapleau*, *Pfeiler des Zen* (s. Anm. 6) 348.

Michael Huppertz

und atmet ruhig.“<sup>21</sup> „Nie zuvor war die Straße so straßenhaft, nie [waren] die Geschäfte so natürliche Geschäfte, noch [war] der Winterhimmel [ein] solch unbeschreiblich gestirnter Himmel gewesen. Freude sprudelte gleich einem frischen Quell in mir auf.“<sup>22</sup>

Das alles geschieht auch noch leicht und wie von selbst, ohne Anstrengung: „Es ist wie ein Strom, in den ich eingeströmt bin und der mich freudig über mich selbst hinaus trägt.“ „So etwas wie ein ‚Problem‘ gab es nicht. Die Dinge wurden entweder getan oder nicht getan, jedenfalls gab es weder Sorge noch Verwirrung.“<sup>23</sup> Oder als Empfehlung: „Wenn ihr im Schlaf nach einem verschobenen Kissen langt, bringt ihr es instinktiv in Ordnung. Unser ganzes Sein ist nichts anderes als diese zeitlose Hand. Wenn euch das wirklich klar wird, werdet ihr spontan in Lachen ausbrechen.“<sup>24</sup> Und immer wieder ist bei all dem von einer besonderen Form der Freude die Rede: „Auch war der Zustand, der sich in ihm herausbildete, so vollkommen und anhaltend, anders als alles andere, aber so wenig durch Steigerung über bisher Erfahrenes hinaus vorstellbar, daß er bei aller Köstlichkeit nicht daran denken konnte, ihn einen Genuß zu nennen.“<sup>25</sup>

Merkwürdig genug, aber es kommt noch hinzu, dass die meisten Fachleute sich einig sind, dass die Erleuchtungserfahrung prinzipiell jedem und sofort möglich ist, in den Worten Jack Kornfields: „Mag die Erfahrung auch außergewöhnlich sein, die Person ist es nicht. Jeder kann Erleuchtung erfahren, sobald er nur gelassen und aufgeschlossen genug ist, um die Welt auf radikal neue Weise zuzulassen.“<sup>26</sup> Teresa von Avila möchte „allen zu erkennen geben, [...] wie groß das Gut ist, das Gott uns geben wird, wenn wir uns nur dafür bereiten.“<sup>27</sup> Und im Nachhinein scheint schließlich alles so

---

<sup>21</sup> Ebd. 328.

<sup>22</sup> Ebd. 365.

<sup>23</sup> Ebd. 365.

<sup>24</sup> Ebd. 341.

<sup>25</sup> *R. M. Rilke*, Werke Bd. III/2, Frankfurt a. M. 1980 [1918], 523.

<sup>26</sup> *J. Kornfield*, Tor des Erwachens (s. Anm. 6) 11.

<sup>27</sup> *Teresa von Avila*, in: P. Sloterdijk (Hrsg.), *Mystische Zeugnisse* (s. Anm. 6) 223.

## Erleuchtung – Erlebnis und Einsicht

einfach. In den Worten eines Zenschülers: „Es stand die ganze Zeit vor mir, aber ich brauchte fünf Jahre, um es zu sehen.“<sup>28</sup>

Ein letzter erstaunlicher Punkt ist aus meiner Sicht gleichzeitig der Einstieg in die Lösung des Rätsels. Es herrscht Übereinstimmung, dass Erleuchtung nicht in einer intellektuellen Einsicht besteht. Für viele drei Zitate. Das erste ist von Daisetz Teitaro Suzuki: „Die Einsicht [Buddhas] reichte bis zum Grund seines Seins, und er sah es, wie es wirklich war, und dieses Sehen war wie das Sehen der eigenen Hand mit den eigenen Augen – keine Reflexion, kein Urteil, kein Vergleich, kein schrittweises Vorgehen oder Rückschließen; die Sache wurde gesehen und das war alles, es gab nichts, worüber zu reden gewesen wäre, nichts, was verteidigt oder erklärt werden mußte [...] Er wußte, daß er die Kette gefunden und gesprengt hatte, daß er ein freier Mann war. Daher kann die Erleuchtung des Buddha nicht als eine Leistung des Intellekts verstanden werden, denn der Intellekt ist nicht in der Lage, bleibende Erfüllung und Befriedigung zu schaffen.“<sup>29</sup> In den einfachen Worten eines Zenmeisters: „Wenn Ihr Bewußtsein von allen Gedanken und Bildern entleert ist, kann alles und jedes es erleuchten: die menschliche Stimme, der Ruf eines Vogels [...]“.<sup>30</sup> Oder mit einem Zitat von Francois Fénelon, das faszinierend komplex ist, weil es ein Sein in der Beziehung formuliert, vor dem Festhalten des Wohlgefühls einer neuen Seinsweise warnt und den Verlust der alten Sicherheit nicht unerwähnt lässt: „Es liegt an Gott, das leichte Ver-spüren seiner Gegenwart stärker zu machen, wenn es ihm gefällt. Aber oft nimmt er uns dieses Empfinden, um uns voranzubringen, denn dieses Wohlgefühl hält uns durch zu viele Reflexionen auf – und diese sind wirkliche Zerstreuungen, die den einfachen und direkten Blick auf Gott unterbrechen und die uns daher von den Finsternissen des reinen Glaubens zurückhalten. Oft sucht man in diesen Reflexionen die Ruhe der Eigenliebe, man sucht Trost in dem Zeugnis, das wir uns selber geben wollen. So zerstreut man sich selbst durch diesen fühlbaren Eifer. Dagegen betet man nie so

<sup>28</sup> P. Kapleau, Pfeiler des Zen (s. Anm. 6) 316.

<sup>29</sup> D. Suzuki, Satori (s. Anm. 6) 121.

<sup>30</sup> P. Kapleau, Pfeiler des Zen (s. Anm. 6) 306.

Michael Huppertz

rein wie dann, wenn man versucht ist zu meinen, dass man nicht mehr betet.“<sup>31</sup>

Ich möchte für die Lösung dieser Rätsel noch einmal zu den Kognitionswissenschaften zurückkehren und die Unterscheidung zwischen propositionalem und prozeduralem Wissen aufgreifen.<sup>32</sup> Propositionales Wissen ist Wissen, das in Form von Aussagesätzen und deren Verknüpfungen formuliert werden kann. Prozedurales Wissen ist ein Wissen, „wie etwas geht“, ein mehr oder minder gutes Gelingen einer Handlung oder eines Verhaltens, ein Können. Erleuchtung ist aus dieser Sicht keine plötzliche Einsicht im Sinne eines Zugewinns an propositionalem Wissen. Was immer an intellektuellen Prozessen, inkl. religiöser Glaubensinhalte, der Erleuchtung vorausgeht: Im Kern ist Erleuchtung eine plötzliche Einsicht auf der Ebene des Könnens. Dabei handelt es sich aber offensichtlich nicht um ein Können im Sinne der Lösung eines bestimmten praktischen Problems (wie Radfahren), sondern im Sinne eines *Anders-Sein-Können*. *Die Einsicht der Erleuchtung besteht nicht im Erwerb eines propositionalen Wissens, sondern ist ein plötzliches Gelingen im Sinne eines Anders-Sein-Können*.

Damit stellt sich die Frage, worin dieses Anders-Sein-Können besteht. Was gelingt hier? In unserem Alltag spielt die Verwendung von Repräsentationen eine große Rolle. Repräsentationen sind durch ihre kognitive Funktion bestimmt. Sie dienen der Modellbildung.<sup>33</sup> Wir verwenden zu diesem Zweck mentale Vorstellungen (Erinnerungen, Antizipationen, innere Bilder) und Zeichen verschiedenster Art inkl. der Sprache. Diese Repräsentationen machen uns unabhängiger von der aktuellen Situation. Sie eröffnen uns unzählige Möglichkeiten, die Gegenwart zu fixieren, sie um andere Zeitdimensionen und Gegenstandsbereiche zu erweitern, die Repräsentationen ermöglichen uns Analysen und Handlungsoptionen

<sup>31</sup> F. Fénelon [ca. 1588], Über das Gebet, in: G. Greshake/J. Weimayer (Hrsg.), Quellen geistlichen Lebens. Die Neuzeit, Ostfildern 2008, 203–206, 205 f.

<sup>32</sup> Vgl. M. Huppertz, Wissen und Können in der Psychotherapie, in: R. Kühn/K. H. Witte (Hrsg.), Psycho-Logik. Jahrbuch für Psychotherapie, Philosophie und Kultur 1, Freiburg i. Br. 2006, 176–195; s. auch online, 16.09.2014, <http://www.mihuppertz.de/Downloadfassung%20Wissen%20und%20Koennen.pdf>.

<sup>33</sup> D. Dörner, Problemlösen als Informationsverarbeitung, Stuttgart/Berlin 1987.

(„Probehandeln“). Wir können uns reflexiv auf unsere eigenen, aber auch fremde bzw. sozial vorgegebene, objektivierte Repräsentationen beziehen, sie kritisch betrachten, verändern und in Form von Wissen, Institutionen und Traditionen weitergeben. Das eröffnet uns einen gewaltigen Handlungsspielraum und evolutionäre Möglichkeiten, über die andere Lebewesen nicht verfügen.<sup>34</sup>

Einen großen Teil unseres Alltagslebens bewältigen wir aber dadurch, dass wir etwas *können*, dass uns etwas gelingt: Gehen, Essen, Autofahren usw. Dieses sog. prozedurale Wissen<sup>35</sup>, auch „implizites Wissen“ oder „tacit knowledge“ (Polanyi)<sup>36</sup> genannt, *kann* in Form von Regeln und Handlungsanweisungen expliziert werden, aber diese Explikation des prozeduralen Wissens ist nicht notwendig, nicht leicht und selten vollständig möglich. Jede Explikation eines Könnens stößt auch dadurch an eine Grenze, dass es auf eine konkrete Situation angewandt werden muss und diese Anwendung selbst nicht wieder durch Regeln expliziert werden kann, denn das würde zu einem unendlichen Regress führen.

Auch repräsentationale Prozesse sind auf ein Können angewiesen. Zum einen müssen wir unsere Begriffe und Vorstellungen auf die Wirklichkeit anwenden. Das kann nicht selbst wieder durch Repräsentationen erfolgen. Zum anderen besteht unsere kulturelle Entwicklung im Wesentlichen darin, Repräsentationen zu objektivieren, also zu ‚entmentalisieren‘. Wir externalisieren sie in Form von Schrift, Bibliotheken, Dateien, intelligenten Objekten (von Taschenrechnern bis Navigatoren) usw. Dort werden sie weiter ver-

<sup>34</sup> M. Tomasello, *Die kulturelle Entwicklung des Denkens*, Frankfurt a. M. 2002.

<sup>35</sup> Eine durchaus missverständliche Bezeichnung, denn viele dieser Fertigkeiten wie Gehen, Sprechen und der Umgang mit Alltagsgegenständen durchlaufen nie die Form eines „Wissens“. Vgl. M. Huppertz, *Wissen und Können* (s. Anm. 32). Grundlagentexte dieses Verständnisses von Kognition als ‚situated and embodied‘ sind F. J. Varela/E. Thompson/E. Rosch, *Der Mittlere Weg der Erkenntnis*, München 1995; A. Clark, *Being There*, Cambridge, MA 1997; S. Gallagher, *How the Body Shapes the Mind*, New York 2005. Eine Sammlung älterer und neuerer Aufsätze aus dieser Tradition bietet der Band von J. Fingerhut/R. Hufendieck/M. Wild (Hrsg.), *Philosophie der Verkörperung*, Frankfurt a. M. 2013.

<sup>36</sup> M. Polanyi, *The Tacit Dimension*, Garden City, NY 1966.

Michael Huppertz

arbeitet und verrechnet und beeinflussen umgekehrt wieder unsere mentalen Prozesse und unser Verhalten. Ein Beispiel dazu: In einer Studie wurden erfahrene und unerfahrene Barkeeper miteinander verglichen: „Wenn sie eine Cocktailorder bekamen, wählten die Experten je nach der Order unterschiedlich geformte Gläser und stellten sie auf. Sie nutzten dann diese permanenten Hinweise, um sich an die Order zu erinnern und sie zu befolgen. In Tests, in denen Einheitsgläser verwendet wurden, stürzte die Leistung der Experten ab, während sich bei den Anfängern nichts änderte.“<sup>37</sup> Repräsentationen können ihre Funktion nur im Zusammenspiel mit einer Unzahl von bunten, intelligenten, nicht repräsentierenden praktischen Fertigkeiten von Menschen und Dingen erfüllen.

Natürlich beinhalten auch diese Fertigkeiten Konzepte in Form von Wahrnehmungs- und Deutungsmustern, psychomotorischen Schemata, Timing, Regeln usw. Wir setzen eine Melodie nicht mühsam aus Tönen zusammen, sondern hören sofort eine Melodie und wir erkennen einen Baum sofort als Baum. Wir werden dabei wesentlich von der „überzeugenden Präsenz“ („forcible presence“)<sup>38</sup>, den Anmutungen, Angeboten und Aufforderungen der Umwelt geleitet. Unsere Wahrnehmungen und Verhaltensweisen sind Interaktionsergebnisse.

Das Selbst verschwindet nicht auf der Ebene des Könnens und des unmittelbaren Erlebens. Es muss allerdings nicht als repräsentationales Selbst konzipiert werden, sondern wird erlebt und gespürt. Dieses Selbst wird als relational, „minimal self“ (Zahavi)<sup>39</sup>, ökologisch oder als „Kern-Selbst“ (Stern)<sup>40</sup> bezeichnet.

Die Wahrnehmungs- und Handlungskonzepte sind Teil des Verhaltens und des primären Weltbezugs und gehen ihm nicht voraus. Sie stellen keine separate kognitive Episode dar. Oft sind in unseren

---

<sup>37</sup> R. W. Gibbs, *Embodiment and Cognitive Science*, Cambridge 2006, 143; S. Gallagher/D. Zahavi, *The Phenomenological Mind – an Introduction to Philosophy of Mind and Cognitive Science*, Abingdon 2008, 99–100 (Verweis auf R. W. Gibbs, *Embodiment*).

<sup>38</sup> S. Gallagher/D. Zahavi, *Phenomenological Mind* (s. Anm. 37) 100.

<sup>39</sup> D. Zahavi, *Minimal Self and Narrative Self. A Distinction in Need of Refinement*, in: T. Fuchs/H. C. Sattel/P. Henningson (Hrsg.), *The Embodied Self. Dimensions, Coherence and Disorders*, Stuttgart 2010.

<sup>40</sup> D. Stern, *Die Lebenserfahrung des Säuglings*, Stuttgart 1994.



## Erleuchtung – Erlebnis und Einsicht

Wahrnehmungs- und Interaktionsmustern Repräsentationen der Vergangenheit ‚geronnen‘, d. h. sie haben eine Phase expliziter Vermittlung hinter sich (Essgewohnheiten, Autofahren, die Unterscheidung von Männern, Frauen und Kindern). Sie sind Teil unserer unmittelbaren Interaktionen geworden.

Wir können Erleuchtung nun negativ bestimmen als die mehr oder weniger mühsame Verabschiedung alles aktiven Repräsentierens und Modellbildens und positiv als die Erfahrung, dass es gelingen kann, mit der Umwelt und Mitwelt in der Gegenwart ohne aktuell vermittelnde Begriffe und Vorstellungen zu interagieren. Erleuchtung besteht in dem Verzicht auf die allzu menschliche Strategie, die Welt unter Kontrolle zu bringen, und in der Erfahrung, dass dies weder möglich noch notwendig ist. *Das Anders-Sein-Können der Erleuchtung besteht in einem Dasein ohne aktuelles mentales Repräsentieren. In der Durchbruchphase der Erleuchtung gelingt ein nicht vermittelndes Dasein.* Ein solches Sein-Können oder Dasein ist elementar, strukturell einfach, generalisierbar. In der Erleuchtung wird plötzlich der Hintergrund des nicht-repräsentationalen Daseins zum Vordergrund. Deshalb tritt das Erlebnis des ‚Immer-schon-gewusst-Habens‘ ein. Diese Erfahrung ist nicht durch ein weiteres Denken möglich, sondern nur durch eine andere Lebenspraxis, eine andere Daseinsform.

Die Einsicht der Erleuchtung besteht also nicht in dem expliziten Wissen, dass eine solche Existenzform möglich ist und eine solche unmittelbare Interaktivität immer schon stattfindet, sondern in der bewusst erlebten Praxis, auf diese Weise zu sein. Diese Form des Daseins ist ungewöhnlich und in einem Alltagsleben, das in hohem Maße auf Repräsentationen angewiesen ist, schwer zu praktizieren. Durch diesen strukturell einfachen, aber aus dem handlungsorientierten Alltagserleben heraus sehr schwierigen und weiten Sprung in eine andere Daseinsform eröffnet sich plötzlich eine Vielfalt von Möglichkeiten. Die Verabschiedung dieser kognitiven Strukturen hat dramatische Folgen für unser Welt- und Selbsterleben. Sie führt zu einem wahren Feuerwerk neuer Erfahrungen, die nicht alle oder zumindest nicht alle in gleichem Maße, sondern mit unterschiedlichen Schwerpunkten realisiert werden:

- Aufhebung der konventionellen (repräsentationalen) Subjekt-Objekt-Unterscheidung;

Michael Huppertz

- Rezeptivität, Aufhebung der Aktiv-Passiv-Unterscheidung;
- Entbindung der Objekte, des Raums, der Zeit, des Selbst von begrifflichen Vorgaben, Antizipationen, Erinnerungen und funktionalen Gebundenheiten. Die Aufhebung der ‚Berufsblindheit‘ der Alltagsbewältigung führt zur Befreiung der Objekte aus ihrer Funktionalisierung, sie werden nicht nur als reichhaltiger und prägnanter, sondern auch als selbstständiger, unabhängiger erlebt;
- Erfahrung von Wirklichkeit, ggf. Erhabenheit; Staunen, Verwunderung, auch Verwunderung, dass etwas oder überhaupt etwas existiert.
- Eröffnung neuer Zusammenhänge und Verhaltensmöglichkeiten, „playfulness“ (Maslow)<sup>41</sup>;
- Öffnung und Weite;
- Zweifelsfreiheit (Verzicht auf Explikation und selbstreferentielle Prozesse);
- evtl. Orientierungslosigkeit und Angst, aber vor allem das Gefühl der Befreiung (von Sorge, Angst vor dem Tod usw.);
- Erfahrung der Selbstwirksamkeit, des Gefühls des Gelingens;
- bewusstes Erleben des körperlich-sinnlichen Teilnehmens an der Welt, der interaktiven Praxis, der Verbundenheit, der Abstimmungen, der Synchronisierungen, der „moments of meeting“ (Stern)<sup>42</sup>, des Atmosphärischen, aber auch des Scheiterns dieser Prozesse (Desynchronisierungen, Abbrüche, Nicht-Passen, Konflikte, Unklarheiten und vor allem der unvermeidliche Zusammenhang von „Entbergen“ und „Verbergen“<sup>43</sup>);
- Erfahrung der prozessualen Zeit, der Gegenwärtigkeit;

---

<sup>41</sup> A. Maslow, *Psychologie des Seins*, Frankfurt a. M. 1985.

<sup>42</sup> D. Stern/N. Bruschiweiler-Stern/A. M. Harrison/K. Lyons-Ruth/A. C. Morgan/J. P. Nahum/L. Sander/E. Z. Tronick, *The Process of Therapeutic Change Involving Implicit Knowledge: Some Implications of Developmental Observations for Adult Psychotherapy*, in: *Infant Mental Health* 19 (1998) 300–308.

<sup>43</sup> Vgl. F. Seidl, *Satori und Aletheia. Ein interkultureller Vergleich des Wahrheitsverständnisses im japanischen Zen-Buddhismus mit dem antiplatonischen Philosophieren Martin Heideggers und Henri Bergsons* (Diss. Universität Regensburg), s. online, 16.09.2014, <http://epub.uni-regensburg.de/15621/1/Druckversion.pdf>.

## Erleuchtung – Erlebnis und Einsicht

- Erfahrung des relationalen Selbst;
- Gefühl der Liebe (Rezeptivität, Empathie, Verbundenheit);
- Gefühle wie Daseinsfreude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Vertrauen;
- relationaler Blick: Dezentrierung (Relativierung der egozentrischen Perspektive).

*4.4 Artikulation/Verifikation*

Im vorhergehenden Abschnitt sind verschiedenste Artikulationen vorgekommen, die erheblich differieren. Dieser Reader behandelt ausführlich die verschiedenen Kontexte, so dass ich an dieser Stelle auf die anderen Beiträge im selben Band verweisen kann. Artikulationen der spirituellen Suche sind bedeutsam für Motivation, Didaktik, Kontinuität, Integration, Transparenz, diskursive Verarbeitung, Selbstverantwortung und Ethik. Viele traditionelle Artikulationen ermöglichen darüber hinaus Erleuchtungserfahrungen, indem sie Motivation und Hoffnung stärken sowie klare praktische, rituelle, kognitive und soziale Strukturen bereitstellen.

Ich möchte mich bei der Phase der Artikulation und der Verifikation auf meine Kernthese konzentrieren. Es gibt unter den Berichten viele Versuche, den nicht-repräsentierenden Aspekt der Erleuchtungserfahrung zu thematisieren. Hier noch zwei weitere Beispiele: „Mein Gebet war immer das gleiche; nicht ein Gebet, das in mir wäre, sondern in Gott, sehr einfach, sehr rein und sehr klar. Es ist kein Gebet mehr, sondern ein Zustand, von dem ich wegen seiner großen Reinheit nichts sagen kann. Ich glaube nicht, daß es auf der Welt etwas Einfacheres und Einigeres geben kann. Es ist ein Zustand, von dem man nichts sagen kann, weil er allen Ausdruck übertrifft; ein Zustand, in dem die Kreatur so ganz verloren und versunken ist, daß sie, mag sie auch außen frei sein, innen nichts mehr besitzt. So ist denn auch ihr Glück unwandelbar. Alles ist in Gott und die Seele wird nur noch Gottes gewahr. Sie hat keine Vollkommenheit mehr zu verlangen, hat kein Streben mehr, keinen Zwischenraum, keine Vereinigung: Alles ist in der Einheit vollzogen, aber in einer so freien, so leichten, so natürlichen Weise, daß die Seel in Gott und von Gott lebt, so unbefangen, wie der Körper von der

Michael Huppertz

Luft lebt, die er einatmet.“<sup>44</sup> Oder die Schilderung einer Begegnung mit Krishnamurti: „Wir saßen im Schatten alter Eichen zu Tausenden im Gras und lauschten gespannt seinen Worten, die alles infrage stellten, was wir vom Leben und über uns selbst wussten. Es ging um das Wesen der Aufmerksamkeit. ‚Hören Sie wirklich zu?‘ fragte er. ‚Hört nicht nur Ihr Kopf mit seinen Vorstellungen und Erwartungen zu, sondern die Stille jenseits des Denkens?‘ Und in diesem Augenblick hielt mein Denken an. Ich erfuhr eine unglaubliche Stille. Der Hain schien sich auszudehnen, als wäre er der Mittelpunkt der Milchstraße. Die Worte kamen aus den Bäumen. Ich war hellwach und doch jenseits aller Einschränkungen. Es gab nur noch einen zeitlosen, grenzenlosen Raum, in dem alles leuchtete und bebte.“<sup>45</sup> Und es gibt ebenso viele Warnungen vor solchen *Beschreibungen* wie folgende: „[...] in diesem veränderten Zustand liegt ein seltsamer Gefühlston über der Welt, sie erscheint selbst verändert. Und man fühlt, daß die wunderbare Bewegung schon zu erstarren beginnt, wie sie der Verstand in Worte fassen will.“<sup>46</sup>

Die Artikulation der Erleuchtung *kann* dazu führen, dass das nicht-repräsentierende Sein-können abgeschwächt wird. Vor allem dann, wenn diese Daseinsweise noch frisch ist, kann sich das ‚Tausendfüßlerproblem‘ stellen – zu viel auslegende oder kommunikative Aktivität bringt die Performanz durcheinander. Ob und wie weitgehend dies geschieht, hängt von Zeitpunkt und Art der Artikulation ab. Wichtig dürfte vor allem sein, wie der Einzelne seine Aufmerksamkeit und psychische Energie verteilt. Erleuchtungserfahrungen müssen nicht, können aber auf sehr verschiedene Weise artikuliert werden:

- expressiv;
- gestisch, handelnd;
- schweigend;
- bildlich – gestaltend;
- sprachlich (evokativ, präskriptiv, narrativ, propositional).

<sup>44</sup> *Madame Guyon*, in P. Sloterdijk (Hrsg.), *Mystische Zeugnisse* (s. Anm. 6) 234f.

<sup>45</sup> *J. Kornfield*, *Tor des Erwachens* (s. Anm. 6) 100.

<sup>46</sup> *R. Musil*, *Der Mann ohne Eigenschaften II*. Aus dem Nachlaß, Reinbek 2004 [1938], 1018.

## Erleuchtung – Erlebnis und Einsicht

Können kann sehr unvollständig sein, ohne dass es der Könnener merkt. Zen-Meister pflegen die Erleuchtungserlebnisse ihrer Schüler zu überprüfen und reagieren auf sie weniger diskursiv als vielmehr mittels Hinweisen, Ratschlägen, Gesten oder Handlungen. Wenn die Interpretation der Erleuchtung als Form existenziellen Könnens richtig ist, so muss eine Kritik der Erleuchtungserfahrung (und auch eine weitere Belehrung) tatsächlich ähnlich wie bei einem Eiskunstläufer oder Koch möglich sein, allerdings kaum auf der Basis propositionaler Aussagen, sondern eher auf der Ebene der kommunikativen Performanz, durch Beobachtung, durch Nachweis bzw. Demonstration umfassenderen Könnens etc.

Graham Wallas hat in seinem Schema kreativer kognitiver Problemlösungen diese Phase der Überprüfung als Verifikation bezeichnet. Es war für ihn wie für alle Kognitionsforscher klar, dass eine Einsicht nicht richtig sein muss und dass dem ‚Heureka-Erlebnis‘ eine kritische Überprüfung folgen sollte. Für wissenschaftliche Einsichten ist dies selbstverständlich. Wir würden uns nicht gerne dem Evidenzerleben eines Forschers anvertrauen, wenn es z. B. um den Vergleich chirurgischer Verfahren geht. Bei dem Thema der Erleuchtung ist eine diskursive, etwa philosophische, Verifikation traditioneller Artikulationen unüblich. Die ‚Unsagbarkeit‘, religiöse Kontexte, autoritäre Traditionen (Meister-Schüler-Verhältnis) und Selbstimmunisierungen verhindern einen kritischen Diskurs. Eine *ultimative Ablehnung der Artikulation* entsteht meist dann, wenn die affirmative Unsagbarkeit (s. o. Kap. 2) verallgemeinert und auf die Metaebene ausgedehnt wird. Sie wird durch die Tatsache verstärkt, dass prozedurales Wissen auf triviale Weise schwer explizierbar ist. Zudem wird häufig Sprache in diesen Fällen nur als reduktive Gewalt verstanden und die dialogische und soziale Dimension der Erkenntnis wenig gewürdigt.

Die Möglichkeit und Notwendigkeit einer Kritik von Artikulationen spiritueller Erfahrungen wurde schon von William James 1901 formuliert: „Tatsache ist, daß das mystische Gefühl der Erweiterung, Vereinigung und Befreiung selbst noch nichts Verstandesmäßiges enthält. Es kann sich mit Materialien verschiedenster Philosophien und Theologien verbinden, vorausgesetzt, es findet in deren Rahmen Raum für seine besondere emotionale Gestimmtheit. Darum haben wir kein Recht, uns auf seinen Nimbus zu be-

Michael Huppertz

rufen, als spräche es selbst schon für eine besondere Überzeugung, etwa den unbedingten Idealismus, die unbedingte monistische Identität oder die unbedingte Güte der Welt.<sup>47</sup> Eine wissenschaftliche und philosophische Interpretation ist im Falle der Erleuchtung nur eine Artikulationsform unter anderen. Aber ihre kritische Haltung kann zu einer präziseren Artikulation von Erleuchtungserfahrungen, zu einer Abgrenzung gegenüber anderen Erfahrungen führen und vor allem für die verantwortungsvolle Integration in den Alltag wichtig sein. Deshalb im Folgenden vier Überlegungen zur Verifikation:

1. Der Verlust der alltäglichen Identitätserfahrungen (narratives, soziales Selbst) in Erleuchtungserfahrungen wird bisweilen als Erfahrung eines „Nicht-Selbst“ oder als Verschwinden jeder Selbsterfahrung verstanden. Die Interpreten fassen Erleuchtung als Selbstverlust auf und sehen sie meist im Zusammenhang mit einem Verschmelzen, einer sog. *unio mystica*, einem Aufgehen in einer großen Einheit. Eine weitgehende Entdifferenzierung der Sinneswahrnehmungen, der Gefühle, der Persönlichkeit und Individualität findet sich in Versenkungs- und Tranceerfahrungen.<sup>48</sup> Entdifferenzierende Versenkungspraktiken („*samadhi*“ in der yogisch-buddhistischen Tradition) werden häufig als Weg zur Erleuchtung angesehen und praktiziert. Nach dem hier vorgestellten Konzept ist das plausibel, weil diese Praktiken einen Abschied von kognitiven und emotionalen Mustern darstellen. Sie sind aber nicht mit der Erfahrung der Erleuchtung identifizierbar, denn die Erleuchtung wird durchweg als intensive emotionale Selbsterfahrung und als Durchbruch zu einer neuen differenzierten Wahrnehmung der Welt erlebt. Aus kognitionswissenschaftlicher Sicht gründet sich hier das Problem darauf, dass „Selbst“ oder „Nicht-Selbst“ nach einem Alles-oder-Nichts-Schema verstanden werden, weil den Interpreten z. B. die Begriffe eines ‚minimal self‘ oder eines ‚impliziten Wissens‘ nicht zur Verfügung stehen, aber auch weil das subjektive Erleben der Entdifferenzierung der Selbst- und Weltwahrnehmung und des

<sup>47</sup> W. James, Die Vielfalt religiöser Erfahrung (s. Anm. 6) 421.

<sup>48</sup> Tranceinduktionen in Form monotoner, asketischer, suggestiver und imaginativer Praktiken werden häufig bei der spirituellen Suche verwendet.

## Erleuchtung – Erlebnis und Einsicht

In-der-Welt-Seins als höhere metaphysische Einsicht ausgelegt bzw. vorweggenommen wird.

2. Erleuchtung wird häufig als Erfahrung von Einheit und Harmonie interpretiert. Fraglos ist der Anteil gelingender Interaktionen in den Situationen, die Erleuchtung ermöglichen, sehr hoch. Sie werden auch entsprechend gestaltet. Aber diese einseitige Ausrichtung der Auslegung auf Harmonie ist so, als würde ein Dirigent die Misstöne und Desynchronisierungen seines Orchesters nicht hören. Menschen sind in allen Situationen mit Herausforderungen, Differenzen und Desynchronisierungen konfrontiert und was immer sich uns als Vordergrund aufdrängt, drängt gleichzeitig Anderes in einen nicht fassbaren Hintergrund. Existenziell gesprochen leben wir mit Zufällen, Konflikten, Abbrüchen, Differenzen, situativen Grenzen, der eigenen individuellen (leiblich, sozial usw.) begrenzten Perspektivität, der Abgründigkeit des Lebens, der Selbstständigkeit der Wirklichkeit und der komplexen relationalen Einbettung unseres Daseins.<sup>49</sup>

3. Erleuchtung kann nicht vorwiegend als Bewusstseinsprozess verstanden werden. Wenn die vorliegende Analyse richtig ist, ist eher das Gegenteil der Fall: Erleuchtung ist eine starke emotionale (und damit immer schon körperliche) und einsichtsvolle Rückkehr zu einer situierten interaktiven Seinsweise. Ein neutraler, sozusagen freischwebender ‚Beobachter‘ oder ‚Zeuge‘ würde gerade das Wesentliche der Erleuchtungserfahrung verpassen, die bewusste leiblich-sinnliche Präsenz, die Verbundenheit, die Daseinsfreude.<sup>50</sup> Skeptische Zeugen haben die disharmonischen Aspekte ihrer Erleuchtungserfahrungen durchaus gewürdigt. Sie vermögen „eine Glückstiefe [zu erleben], in der das Schmerzlichste und Düsterste nicht als Gegensatz wirkt, sondern als bedingt, als herausgefordert, sondern als eine nothwendige Farbe innerhalb eines solchen Licht-

---

<sup>49</sup> S. *Batchelor*, *Buddhismus für Ungläubige*, Frankfurt a.M. 1998; R. *Solomon*, *Spirituality for the Sceptic*, Oxford/New York 2002; M. *Huppertz*, *Achtsamkeit* (s. Anm. 7).

<sup>50</sup> Vgl. M. *Huppertz*, *Meditation und Psychiatrie. Über die Verseeung und Vergeistigung der Meditation*, in: A.-B. Renger/Ch. Wulf (Hrsg.), *Meditation in Religion, Therapie, Ästhetik, Bildung* (Paragrana 22/2), Berlin 2013, 115–129.

Michael Huppertz

überflusses; ein Instinkt rhythmischer Verhältnisse, der weite Räume von Formen überspannt.“<sup>51</sup>

4. Aufgrund der gerade besprochenen Interpretationen, aber auch aufgrund der subjektiven Zweifelsfreiheit, die sich aus der nicht-repräsentierenden und deswegen notwendigerweise auch momentan und situativ nicht-selbstreflexiven Daseinsweise ergibt, wird Erleuchtung häufig als ‚höhere‘, ‚tieferer‘, ‚wahrerer‘ oder gar als ‚absolute‘ Einsicht interpretiert. Aber alle aufgeführten Gegenargumente laufen darauf hinaus, dass es nicht sinnvoll ist, Erleuchtungserfahrungen in eine Konkurrenz zu jeder Artikulation überhaupt oder zu anderen Erkenntnisweisen zu setzen. Erleuchtung konkurriert als Erweiterung existenziellen Könnens nicht mit anderen Wissensformen.

#### 4.5 Integration

Die Phase des Durchbruchs dauert in der Regel Minuten bis Wochen. Man kann mehr oder weniger lange und intensiv in ihr verweilen. Aber die Integration der Einsicht in den Alltag ist ein erhebliches Problem. Soziale und individuelle Lebenssituationen erzeugen in sehr unterschiedlichem Maße Handlungs- und Kommunikationsdruck. Die Lebensgestaltung ist daher für die Integration der Erleuchtungserfahrung in den Alltag entscheidend. Ein Oberhaupt der Sufis drückte es folgendermaßen aus: „Was die vielen großen Lehrer betrifft, denen ich in Indien und Asien begegnet bin, bring sie nach Amerika, gib ihnen ein Haus, zwei Autos, eine Ehefrau, drei Kinder, einen Beruf, lass sie mit Versicherungen und Steuerzahlungen zu tun haben [...], sie hätten es allesamt schwer.“<sup>52</sup>

Es ist meines Erachtens sinnvoll, zwischen Folgendem zu differenzieren:

- dem Andauern bzw. den Wiederholungen der Erleuchtungserfahrungen als dominanter Existenzweise;

<sup>51</sup> F. Nietzsche, *Ecce Homo* (s. Anm. 18) 337.

<sup>52</sup> J. Kornfield, *Tor des Erwachens* (s. Anm. 6) 18.



## Erleuchtung – Erlebnis und Einsicht

- dem Fortbestehen der Erleuchtungserfahrungen im Hintergrund;
- den Folgen der Erleuchtungserfahrungen im Alltag.

Das Andauern bzw. die Wiederholbarkeit hängt sicher von der Möglichkeit einer fortgesetzten rituellen oder informellen spirituellen Praxis ab. Es gibt aber auch eine Integration der Erleuchtung als Hintergrund. Sie kann aus dem Hintergrund den Alltag beleuchten und prägen. Man kann sich diesen Vorgang auch als ein feines Oszillieren vorstellen, mit dem man immer wieder zu der Erleuchtungserfahrung zurückkehrt.<sup>53</sup> Dieses Wirken im Hintergrund kann z. B. Folgen haben für den Umgang mit Kontingenzerfahrungen (Tod, Krankheit, Schicksal), Vergänglichkeit, Wünschen, Begierden, Zeit, unscheinbaren Dingen und Tätigkeiten sowie für unsere Kommunikationsweise, unsere Handlungskonzepte, unsere Werte, sozialen und politischen Einstellungen. Es ist zu erwarten, dass Erleuchtungserfahrungen zu einer Relativierung der Sorgestruktur des Daseins führen und die gewohnten Relevanzstrukturen ihre Selbstverständlichkeit verlieren. Die Handlungsorientierung des Alltags verliert vermutlich an Bedeutung, es kann zu einem Vertrauen in das Gelingen und zu einer Gelassenheit gegenüber dem unvermeidlichen Misslingen kommen. Hyperaktivität kann reduziert und das Handeln umsichtiger, furchtloser und entschlossener werden. Aber je nach Artikulation sind auch das Vermeiden von Handeln, Konflikten und Verantwortung sowie Depressivität und narzisstische Entwicklungen möglich.<sup>54</sup>

---

<sup>53</sup> William James hat mit einer Doppelmetapher diese Möglichkeit wunderbar formuliert: „Die Musik vermittelt uns ontologische Botschaften, denen die musiklose Kritik unmöglich widersprechen kann, wenn sie auch darüber lachen mag, daß wir so verrückt sind, sie ernst zu nehmen. Es gibt eine Grauzone des Geistes, die von diesen Dingen heimgesucht wird; und ein Geflüster von dort vermischt sich mit den Operationen unseres Verstandes, so wie die Wasser des endlosen Ozeans ihre Wellen aussenden, damit sie sich zwischen den Steinen brechen, die an unseren Stränden liegen.“ (*W. James, Die Vielfalt religiöser Erfahrung* [s. Anm. 6] 417).

<sup>54</sup> *J. Welwood, Toward a Psychology of Awakening. Buddhism, Psychotherapy and the Path of Personal and Spiritual Transformation*, Boston 2000; *J. Kornfield, Tor des Erwachens* (s. Anm. 6); *M. Huppertz, Achtsamkeit* (s. Anm. 7).

Michael Huppertz

Ein Misslingen der Integrationsphase in einem moralischen Sinne oder im Sinne eines Persönlichkeitswachstums würde die Durchbruchserfahrung nicht infrage stellen, aber ein umfassenderes Verständnis von Erleuchtung im Sinne dieser fünfphasigen Darstellung erfordern, und zwar sie an unser alltägliches Leben zurückzubinden. Unsere rationalen und ethischen Fähigkeiten sind gefragt, wenn es sich bei der Erleuchtung um eine wirkliche Einsicht handeln soll.

## 5 Zusammenfassung

Die Ähnlichkeit von Erleuchtungserlebnissen lässt sich möglicherweise auf einen gemeinsamen kognitiven Prozess zurückführen. Erleuchtung ist aus dieser Perspektive ein Suchprozess, der auf existenzielle Herausforderungen antwortet und in der Regel nach erfolglosen konventionellen Versuchen und einer Inkubationsphase zu einem Durchbruchserlebnis führt, das die kognitive Struktur der plötzlichen Einsicht besitzt. Diese Einsicht besteht nicht in einem propositionalen Wissen, sondern in einem Anders-Sein-Können, das in diesem Moment auf aktives mentales Repräsentieren verzichtet und die primäre Interaktivität der menschlichen Existenz wahrnimmt. Das bewusst erlebte Verschwinden der vertrauten Deutungsmuster und Lebensstrategien ermöglicht eine Vielzahl neuer und gefühlsmächtiger Erfahrungen rund um eine veränderte Wirklichkeits- und Selbstwahrnehmung. Diese Erfahrungen werden in der Regel in spirituellen Traditionen artikuliert. Diese Artikulationen können einer kritischen Analyse unterzogen werden. Die Integration der Erleuchtungserfahrung in den Alltag ist generell schwierig und hängt u. a. von den gesellschaftlichen und individuellen Lebensbedingungen ab.