

# „Nur ein neues Bewußtsein befreit von Angst“

Ein Gespräch mit Carl Friedrich von Weizsäcker

In der Fernsehserie „Streß“ nannte Frederic Vester als Mittel zur Selbstverwirklichung und Streßüberwindung das Zauberwort Meditation. Aber kann man mittels Meditation wirklich persönliche, soziale und politische Probleme lösen? Haben uns „Westlern“ die Lehren indischer Gurus überhaupt etwas zu sagen? Dazu antwortet hier Carl Friedrich von Weizsäcker, ein Mann, der mit beiden Beinen im Alltag steht, als Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung der Lebensbedingungen der wissenschaftlich-technischen Welt. Berühmt wurde von Weizsäcker zunächst als Naturwissenschaftler, speziell als Atomphysiker. Nach dem Krieg wandte er sich in einer aufsehenerregenden Erklärung gegen die Politik Adenauers zum Thema Atombombe und befaßte sich mehr und mehr mit Fragen der Friedensforschung und Philosophie, in der er sich international einen hohen Rang erworben hat. PARDON bringt Auszüge aus einem ausführlichen Gespräch, das Udo Reiter mit von Weizsäcker führte.

Wenn Sie von Meditation reden, sprechen Sie auf Grund persönlicher Erfahrung. Welchen Stellenwert hat die Meditation, das Meditieren in Ihrem Leben?

**Weizsäcker:** Ich habe selber nie regulären Meditationsunterricht genossen, wie man das ja haben kann und wie man es, wenn man sich darum kümmern will, eigentlich auch haben sollte. Im Grunde habe ich als junger Mensch einfach angefangen, etwas zu tun, von dem mir später Leute, die die Meditation schulmäßig kennen, gesagt haben, das sei schon Meditation. Es war zunächst also ganz spontan und eigentlich schon von meiner Kindheit her. Ich habe mir angewöhnt, jeden Morgen einfach eine Zeitlang Stille walten zu lassen, still zu sein, dabei kam dann sehr viel - hat sich sehr viel gemeldet.

Was erlebt man in der Meditation?

Die erste Antwort, die ich geben müßte, ist, daß eigentlich alles, was man dazu sagt, falsch ist; denn es geht hinaus aus dem Bereich der Begriffe, aus dem Bereich dessen, was man normalerweise mit der Sprache sagt. Wenn man nun trotzdem mit der Sprache darüber redet, dann kommt es ganz darauf an, zu wem man redet; entweder man redet zu einem, der dieselben Erfahrungen hat, dann versteht man sich fast ohne Worte, oder man redet zu einem,

**„Das Ich erkennt plötzlich, daß es nicht absolut ist.“**

der diese Erfahrungen nicht hat, dann wird er alles, was man sagt, wahrscheinlich irgendwie sonderbar finden, oder man wird selber finden, er habe es nicht ganz richtig gedeutet. Das ist eine Schwierigkeit, aber eigentlich eine Schwierigkeit, die sich bei



**„Selbstgerechtigkeit ist die Wurzel aller wirklich tiefen Verbrechen.“**

jeder Art von Erfahrung ergibt, nicht nur bei der meditativen, hier aber vielleicht ganz besonders.

Wenn Sie trotzdem eine Antwort wollen, in der Art beispielsweise, wie Psychologen vielleicht sprechen, dann würde ich eben sagen: Es ist ein Stillwerden des bewußten Getriebes, und es meldet sich, es zeigt sich etwas, was auch vorher immer da war. Überhaupt, man wird durch die Meditation kein anderer, sondern man wird der, der man immer gewesen ist. Aber dies zeigt sich so, daß das, was wir normalerweise das Bewußtsein nennen, anfängt, etwas davon zu spüren und dadurch dann auch verändert wird.

Sie sagten: Der Mensch wird in der Meditation eigentlich der, der er immer war. Wenn

man diese Feststellung positiv meint, dann liegt dem die Vorstellung zugrunde, daß es im tiefsten Innersten der menschlichen Psyche so etwas gibt wie ein reines, unverfälschtes Ich, das mit sich selbst in ewiger Identität existiert und das es nur von allem Gewordenen, Zufälligen, Uneigentlichen zu reinigen gilt, damit es dann als Kern der Persönlichkeit ans Licht tritt.

Nun sieht man aber doch seit Sigmund Freud die Sache etwas anders. Man glaubt nicht mehr so recht an diesen unverbrüchlichen Kern der Persönlichkeit, sondern sieht im tiefsten Inneren der menschlichen Psyche eher ein schwer definierbares Chaos von Antrieben und Motivationen.

Wollen Sie trotzdem diese Fiktion eines Ur-Ichs aufrecht erhalten: »Der, der man immer war«. Und: Ist es denn so gut und so erstrebenswert, alles das, was man immer war, auch wirklich ans Licht zu heben?

**Weizsäcker:** Mein Eindruck ist, daß Freud ein genialer Seher von Phänomenen war, daß er Phänomene gesehen hat, die viele andere Leute nicht gesehen haben.

Gleichzeitig war er ein manchmal ein wenig bornierter Anhänger bestimmter wissenschaftlicher Ansichten des 19. Jahrhunderts. Was heute von Freud publik ist, ist leider überwiegend das, was an ihm nicht gut war. Das, was an ihm gut ist, das wäre, daß man so sehen lernt. Das ist aber so schwer zu lernen, daß die Leute, die Freud'sche Begriffe gebrauchen, meistens nicht einmal merken, daß sie es nicht können. Deshalb tiefster Respekt vor Freud und doch große Zurückhaltung gegenüber Freud als argumentatives Hilfsmittel.

Was diese ganzen Theorien von Ich und Es und Über-Ich betrifft, da folge ich gerne, wenn gesagt wird, daß das, was Freud das Ich nennt, ein Produkt ist und nicht das Ganze. Das Ich ist ein psychisches Organ, und dieses Organ ist, wie Organe oft, entweder gut oder nicht so gut und jedenfalls nicht das Letzte, sondern ableitbar von etwas anderem.

Wenn ich nun gesagt habe: Man wird der, der man immer war, dann heißt dies in der Sprache einer Psychologie, die mit dem Ich-Begriff von Freud arbeitet, daß sich in dem Erlebnis, das hinter diesen Worten steht, eigentlich die Total-Relativierung des Ich darstellt. Das Ich erkennt plötzlich, daß

**„Meditation kann enttäuschten Gesellschaftskritikern helfen.“**

es nicht absolut ist, und genau dadurch wird ihm deutlich - und zwar anschaulich deutlich, nicht begrifflich - inwiefern es Organ eines viel Größeren ist, und es erkennt, daß es immer nur dieses Organ war und nichts anderes, und daß es seine

*man braucht beispielsweise bewußt, daß diese ich, welches zu ihnen gehört...*

Identität, die es mit Zähnen und Klauen gegenüber dem Ansturm des Chaos verteidigt hat – also gegenüber dem, was Freud das Es nennt – überhaupt nicht zu verteidigen braucht, wenn es sich damit bescheidet, Organ zu sein und nicht die Sache selbst.

Und wenn ich nun frage: Warum lösen sie die Probleme nicht?, dann ganz sicher nicht, weil die Probleme unlösbar wären. Man kann sogar mit schlichter Vernunft, eigentlich mit dem Alltagsverstand sagen, was geschehen müßte, damit sie gelöst würden. Es ist also nicht so, daß ein besonders gescheiter Mensch kommen muß, um Manager- und Steuerungsaufgaben zu lösen, die komplex sind, aber daran liegt es nicht, sondern es liegt letztes Endes daran, daß unsere seelische Verfassung so ist, daß jeder von uns an irgendeiner Stelle und viele von uns an vielen Stellen das einzig Heilsame abweisen, weil jeder Angst hat, daß ihm etwas passieren würde, wenn er hier die Konzession machte, die letztlich die einzige ist, die ihn retten würde.

Und diese Struktur der angstvollen Selbstbeschützung des Ich, denn diese Angst ist nichts anderes als eine Selbstbehütung des Ich, kann überwunden werden, wenn das Ich sich erfährt als nicht die letzte und unbedingt zu behütende Wirklichkeit, sondern wie ich es vorhin ausgedrückt habe, als ein Organ. Und ich glaube deshalb, daß da, wo diese Erfahrung wirklich gemacht wird, von der wir vorhin sprachen, eine Aussicht besteht, daß die Menschen sich nicht mehr so angstvoll selbstzerstörerisch verhalten, wie es heute fast überall geschieht. In dem Sinn könnte ich den Leuten mit den großen Hoffnungen zustimmen; aber es muß natürlich erst einmal soweit kommen.

*Ist der Mensch veränderbar? Können wir etwa der Forderung nach sozialer Gerechtigkeit oder nach Nächstenliebe mit Hilfe der Meditation nachkommen?*

**Weizsäcker:** Doch, wir können der Forderung näherkommen; wir würden ihr aber fernerrücken, wenn wir z. B. meinen, derjenige, den wir nun gerade als das Hindernis für die Forderung der sozialen Gerechtigkeit ansehen, dürfe eliminiert werden. Nicht wahr, der Kern der Nächstenliebe ist unter anderem ausgedrückt in dem Satz »Wir sind allzumal Sünder«, während die Leute, die den sozialen Fortschritt betreiben, zwar eine gute Sache betreiben, aber häufig meinen, nur die anderen, die politischen Gegner, seien Sünder.

Und wer nicht weiß, daß er selber Sünder ist, wird Verbrechen begehen. Er ist nicht zu hindern. Die Selbstgerechtigkeit ist die Wurzel aller wirklich tiefen Verbrechen, und ich sehe in der Säkularisation dieser christlichen Inhalte die Gefahr, daß man diesen Punkt vergißt, und wer ihn vergißt, wird alles zerstören. Wir sind »allzumal Sünder mit mangelnder Gerechtigkeit, die wir haben sollten« – das ist nun in der christlichen Sprache gesagt, Sie können das alles auch in einer, wenn Sie so wollen, atheistischen Sprache, wie es vielleicht im Buddhismus

der Fall ist, strukturell wiederholen.

*Im Westen war meditative Erfahrung lange Zeit kaum gefragt. Das hat sich vor einigen Jahren dann allerdings schlagartig geändert. Plötzlich war vor allem unter jungen Menschen eine Nachfrage nach Meditationsunterricht zu verzeichnen, die zeitweilig boom-artige Ausmaße annahm und zum Teil auch heute noch solche Ausmaße hat. Wo, glauben Sie, liegen die Wurzeln dieser plötzlichen Sehnsucht?*

**„Realitätsbezogenheit“ ist oft nur eine Flucht vor sich selbst.**

**Weizsäcker:** Ich begrüße den Boom, weil ich finde – und darum bin ich von der Meditation vorher noch auf diese anderen Sachen abgekommen –, weil ich finde, daß die richtige Erkenntnis, daß wir in bezug auf die Sozialstruktur, auf die Gesellschaftsordnung Fortschritte machen müssen; selbstzerstörerisch ist, wenn sie nicht mit denjenigen Erfahrungen verbunden wird, zu denen eine gut gelingende Meditation den Weg bahnt. Und ich habe das Gefühl, daß gerade die enttäuschten Gesellschaftskritiker diejenigen wären, denen am meisten geholfen würde, wenn sie die meditative Erfahrung hätten.

*Das hängt vielleicht auch damit zusammen. Sie haben vorhin den Unterschied zwischen der wissenschaftlichen Art, die Welt in Griff zu bekommen, und der meditativen Erfahrung, geschildert –, daß wir mit dieser wissenschaftlichen Art, an die Dinge heranzugehen, eigentlich doch in eine Krise geraten sind, die heute fast die Existenz der Menschheit bedroht. Hier scheint die Meditation als eine Art fundamentale Alternative empfunden zu werden. Würden Sie diesen Eindruck teilen?*

Ich neige eigentlich zu der Meinung, daß die Wissenschaft, die die Welt zerstört, eine schlechte Wissenschaft ist.

Ich glaube, daß es sich primär nicht darum handelt, die Wissenschaft durch etwas anderes zu ersetzen, sondern nur, die Wissenschaft auf das Niveau zu bringen, das ihr eigentliches Niveau wäre.

**„Die Wissenschaft muß nicht ersetzt, sondern niveaувoller werden.“**

Historisch glaube ich aber allerdings, daß die Schulung im begrifflichen Denken der Wissenschaft, die vor allem im Westen ausgebildet worden ist – obwohl auch im Osten – und die Schulung in meditativem Sichöffnen, die vor allem im Osten ausgebildet ist – obwohl auch im Westen – alternative Wege sind; in einer letzten Wirklichkeit, in der Einheit, die in der Meditation ja sichtbar wird, führen sie genau zum selben.

*Wenn ein junger Mensch das Bedürfnis nach Meditation hat, findet er diese Szene hier vor, die Sie zum Teil schon angesprochen haben; einige wunderliche asiatische Exotik ist im Spiel, Kommerzielles sicher auch. Würde Sie das so stören, daß Sie ihm zu größter Vorsicht raten, oder welchen Rat überhaupt würden Sie ihm geben?*

**Weizsäcker:** Ich würde jedem, der mich danach fragt, individuell ansehen und würde vielleicht jedem einen anderen Rat geben. Ich kann nicht allgemein raten: Er soll meditieren. Ich kann auch nicht allgemein raten: Ihr sollt es bleiben lassen. Und kein Guru tut das, sondern er kann nur den einzelnen ansehen, und wenn er merkt, was mit dem einzelnen los ist, ihm sagen: Du solltest eigentlich diesen Weg gehen.

Die westliche Meinung, die nun allerdings mit schlechter Wissenschaft zusammenhängt, man könne einen allgemeinen Rat geben, »Alle müssen das und das tun, alle müssen mit dieser Zahnpasta sich die Zähne putzen sozusagen«, kann nur falsch sein. Eines würde ich allerdings generell sagen: Man soll sich nicht aufs Geratewohl für auch nicht, wenn man plötzlich begeistert ist, von irgendeiner Führerpersönlichkeit die man getroffen hat, in dieser Begeisterung oder in diesem Überschwemmtwerden von diesen Gefühlen kritiklos auf die Dinge einlassen. Man soll immer sein waches Bewußtsein, auch sein rationales Bewußtsein seinen Verstand dabei behalten. Ich habe genug Unglücksfälle gesehen, die eingetreten sind, wenn Leute diese Forderung erfüllt haben.

*Es wird von Gegnern der Meditation häufig argumentiert, daß die Meditation die meditative Versenkung, eigentlich eine Flucht aus der Wirklichkeit sei, eine Abkehr von den Erfordernissen dieser Welt, von den Bedürfnissen des Mitmenschen, ein Rückzug in die eigene Innerlichkeit.*

**Weizsäcker:** Dazu möchte ich am liebsten zitieren, was Gopi Krishna einmal darauf geantwortet hat. Es war in meinem Institut und ein junger Mann stellte fast gerade diese Frage. Darauf blickte Gopi Krishna sehr freundlich an und sagte: »Je mehr ich die Europäer über Meditation rechthöre, desto mehr empfinde ich, daß ich ihnen eigentlich davon abraten muß. Ich verstehe ja gar nicht, worum es geht.

Wenn Du Gott lieben willst und die Mitmenschen, und Du entdeckst die große Wahrheit, daß meditieren Dir dazu helfen kann und eine ganz entscheidende Hilfe dazu sein kann, dann sollst Du meditieren und wenn Du das nicht entdeckst, sollst es bleiben lassen.«

Also es ist nicht eine Flucht in die eigene Innerlichkeit, sondern es ist ein Sichstehen gegenüber denjenigen inneren Hemmnissen, die einen hindern, sich seinen Mitmenschen und der Wirklichkeit zuzuwenden. Und noch etwas: ein großer Teil sogenannter aktiven Zuwendungen der Wirklichkeit ist ja nur eine Flucht davor, mal sich selber anzusehen.

*Udo Reiter, der Autor dieses Beitrages, beka als Fernsehjournalist, ist unter anderem Herausgeber des Buches „Meditation – Wege zum Selbst“, das im Mosaik-Verlag erscheint. Neues über die praktischen Aspekte der Meditation, unter anderem als Mittel zur Überwindung von Stresssituationen, berichtet das soeben Econ-Verlag erschienene Buch „Transzendente Meditation – Lebenskraft aus neuen Quellen von Broomfield, Cain, Jaffe und Kory.*

München, Juni 76

Sehr geehrter Herr von Weizsäcker!

Jegendlich komme ich mir zwar bemessen vor, wenn ich die Bitte um eine Unterredung bitte.

Ich habe Ihr Gespräch mit dem Herrn Udo Reiter im ~~der~~ Pardon Monats der Zeitschrift Pardon gelesen. ~~In diesem Gespräch haben Sie~~ Dinge geäußert auf Grund dieses Gespräches habe ich den Eindruck gewonnen, daß Sie mir vielleicht einen nützlichen Rat schlag für meinen weiteren Lebensweg geben können.

Ihr möchte mich kurz vorstellen

Sie haben in diesem Gespräch Dinge geäußert die könnten fast jeder Aussage ~~in~~ ~~ihren~~ ~~Gespräch~~ ~~Es~~ ~~war~~ ~~mir~~ ~~heim~~ ~~lesen~~ ~~so~~, als würden Sie aus meinem Mund sprechen. Das klingt sicherlich bemessen; Es klingt mir so. Als ich ~~Es~~ ~~damals~~ ~~war~~, was ich für mein selbst selbst überkommenes Verständnis ~~der~~ ~~Dinge~~ ~~meiner~~ ~~Person~~ nahe daran, wahrhaftig zu werden. Ich war aus meiner Identität herausgefallen, weil ich ~~ich~~ ~~geh~~ ~~habe~~ ~~nicht~~ ~~den~~ ~~den~~ ~~Menschen~~, die diese Identität bisher produziert hatten, vollkommen getrennt verlassen. ~~Über~~ ~~in~~ ~~der~~ ~~neuen~~ ~~Umwelt~~ ~~München~~, ~~Münchener~~ ~~Universität~~, existierte ich noch nicht, hatte ich noch keine neue ~~universale~~ Identität aufgebaut, und wollte ~~Es~~ ~~nicht~~ ~~noch~~ ~~konnte~~ ~~oder~~ ~~wollte~~ ~~Es~~ ~~nicht~~ ~~Es~~ ~~vielleicht~~ ~~nicht~~. In dieser Phase wurde mir ~~beruht~~ ~~beispielsweise~~ ~~bewußt~~, daß diese ich, welches zu ihnen spricht, relativ, veränderbar

Ist. Sobald aber diese Erfahrung gemacht wird, folgt sofort die Erkenntnis, daß ganze Berge Wissenschaftlicher (ich denke an Geisteswissenschaftler, Literaten, Literaten, deren Köpfer vielleicht am Besten als Positivisten bezeichnet werden können, im gewissen Sinne Kalulater sind. Sie leisten für die Erkenntnis nichts, allenfalls unbewußt.

Ich bin Student der Rechtswissenschaften. ~~Hierin~~  
Dieser Satz ist eigentlich schon falsch. Ich muß eigentlich schreiben: Ich studiere <sup>(manchmal)</sup> den Gegenstand eines positivistischen Wissenschaftlers ist das Sein. Was ist dieses Sein? - Sein Bewußtsein.

Welche Eigenschaft hat dieses Bewußtsein?

- Es ist veränderbar

Die Konsequenz die sich „zwingend“ hieraus ergibt, ist so einfach, daß sie mich anfangs sehr betroffen gemacht hat. (Ich sollte besser sagen eine der Konsequenzen) Wenn ich also das Werk eines Positivisten lese, erfahre ich nur etwas über Sein ~~Bewußtsein~~ Bewußtsein, seine Teleologie (was nur eine andere Bezeichnung ~~für~~ ist). Leider haben Positivisten eine selbstzerstörerische Eigenschaft. Sie machen sich und ~~wenn sie lehren~~ anderen (beispielsweise als Professor) etwas vor. Ich bin ~~noch~~ nun 21 Jahre und habe mich von der Schule, der Bundeswehr und der Universität, besser gesagt von den Personen, die diese Institutionen verkörpern, etwas vormachen lassen. Ich habe darunter eigentlich

mussten sehr gelitten und konnte im Grunde des-  
wegen nur & meist gute Leistungen erbringen, weil  
ich immer die Angst hatte, die Liebe, Aufmerk-  
samkeit, ~~meine~~ Beachtung meines Lehrens <sup>(und meiner Eltern)</sup> zu verlieren.  
Ergeb ich habe diese Angst nicht mehr. Ich habe  
deswegen auch kein Verhältnis mehr zur "Realität"  
"Realität" deswegen in Anführungszeichen, weil  
auch sie sozusagen nur eine Bezeichnung für  
Bewußtsein ist. Wenn ich jetzt moralisch ver-  
kommen wäre, könnte ich nun die "Realität"  
für meine Zwecke ausnutzen. ~~Wäre dies der~~  
~~Weg zum materiellen Reichtum oder zu Macht~~  
Geld und Macht. Ich möchte diesen Weg nicht  
gehen, weil ich ihn nicht gehen kann.

Ich bitte Sie deshalb um ein Gespräch über  
Wege, ~~die ich~~ den Weg, den mir ich zu gehen  
habe. Sie sind soweit, daß sie mich ~~so~~ wahr-  
scheinlich verstehen. Sie haben mir Sicherheit, ~~so~~  
~~viel~~ ~~voraus~~ was Erfahrung und Wissen anbetrifft,  
sehr viel voraus. Ich wäre Ihnen aufrichtig dank-  
bar, wenn Sie mir ~~ein~~ Termin geben würden  
~~so~~ ~~so~~ in nächster Zeit einen Termin und  
einen Ort zu einem gemeinsamen Gespräch angeben  
würden.

Max-Planck-Institut zur Erforschung der Lebensbedingungen der wissenschaftlich-technischen Welt

Direktor: Professor Dr. C. F. Freiherr v. Weizsäcker

D-813 Starnberg Riemerschmidstraße 7 Postfach 1530 Telefon 08151 - 1491 Telegramm: weltplanck starnberg



Starnberg, den 20. Juli 1976

Sehr geehrter 

Herr von Weizsäcker hat mich gebeten, Ihnen für Ihren Brief vom 8. 6. zu danken. Er ist gerne bereit, mit Ihnen ein Gespräch zu führen und bittet Sie, mit mir einen Termin zu vereinbaren. Könnten Sie mich in den nächsten Tagen einmal unter der Institutsnummer anrufen, damit wir etwas ausmachen können ?

Mit freundlichen Grüßen

*Ruth Grosse*

Ruth Grosse  
(Sekretariat)

*nach Firmtenklebbrief  
Hahnfelder  
J. Fischerstr  
Kreuzbauamt  
darüber hinter  
Berg auf*

II) Frage: Kann man in dieser Gesellschaft nur Marschist sein?

Seit ich diese Bewußtseinsveränderung durchgemacht habe, spüre ich mich auf einmal ganz anders wieder.

Aber ich bin auch als Mensch nicht mehr der Gleiche. Jemand wie Märte, verbittert, enttäuscht. Die Leute, die mit denen ich früher reden konnte und die mich interessierten, interessieren mich nicht mehr.

So genannte bürgerliche Formen des Zusammenlebens spüre ich entartet.

Mein Vokabular, mein ganzes Denken sind anders geworden. Ich würde sagen schärfer.

Ein Teil meines Bekannten würde sagen undifferenziertes.

Meine Sichtweise ist eine soziologische. Träume und Geheimnisse sind mir abhanden gekommen.

Ich glaube erlaubt zu haben, daß Arbeit eingeht mit Faulheit. Das wiederum führt meiner Ansicht

nach zur Selbstzerstörung des Menschen.

Für die meisten Menschen unserer Zeit ist Arbeit nicht mehr Selbstverwirklichung sondern ein krankmachendes, notwendiges Übel.

III) Was will ich?

Antworten, Erfahrungen, Ratschläge