

Zerstreuung versus Konzentration

„Nichtstun wird als bedrängend empfunden“

Ständig neue Nachrichten, Informationen, Telefonate, Spiele – das ist Dauerstress und kann zu psychischen Problemen führen, wird aber von vielen Menschen bereitwillig akzeptiert, ja sogar bewusst gesucht. Eine Kultur der Zerstreuung breitet immer mehr sich aus. Die steht im Widerspruch zur religiösen Tradition der Meditation.

Interview mit Pater Prof. Dr. Stefan Bauberger SJ

ÖkologiePolitik: Pater Bauberger, warum sind heute so viele Menschen ständig mit ihren Smartphones beschäftigt?

Pater Stefan Bauberger SJ: Für die meisten Menschen ist es sehr

In dieser ist das eigene Dasein einerseits ganz und gar ausgelöscht, das Ich wird in gewisser Weise vernichtet, andererseits erfährt man sich als neugeboren in eine größere Wirklichkeit. Dieser Prozess ist aber kei-

„Die Meditation führt in eine tiefere Wahrnehmung der Wirklichkeit. Es eröffnet sich eine transzendente Dimension.“

unangenehm, sich eine gewisse Zeit lang – selbst wenn es nur eine halbe Stunde ist – mit nichts zu beschäftigen. Genau das vollzieht man jedoch in gewisser Weise in der Zen-Meditation: Einfach in die Gegenwart eintreten und das eigene Dasein und

neswegs immer angenehm, sondern manchmal extrem konfrontierend, weshalb es verständlich ist, dass die meisten Menschen das ausdrückliche Nichtstun ohne jede Ablenkung als bedrängend empfinden. Sie tendieren zur Flucht. Durch ständige

„Wenn Ablenkung und Zerstreuung überhand nehmen, flieht der Mensch vor seiner tieferen Bestimmung.“

die Wirklichkeit der Welt so wahrnehmen, wie sie gerade sind. In der Meditation zeigt sich, dass das in eine Art von tieferer Wahrnehmung der Wirklichkeit führt. Es eröffnet sich eine transzendente Dimension.

Ablenkung ist es möglich, der Auseinandersetzung mit sich selbst und mit der Wirklichkeit zu entfliehen. Ablenkung und Zerstreuung dürfen natürlich sein. Wenn sie aber überhandnehmen, dann flieht der



Prof. Dr. Stefan Bauberger SJ, Jahrgang 1960, trat 1981 dem Jesuitenorden bei, studierte Philosophie, arbeitete beim Jesuitenflüchtlingsdienst in Malaysia, studierte Theologie, wurde 1990 zum Priester geweiht, studierte Physik und promovierte darin. Seit 1999 ist er als Lehrbeauftragter, seit 2001 als Dozent und seit 2012 als Professor für Naturphilosophie an der Hochschule für Philosophie in München tätig. Zen-Meditation praktiziert er seit seiner Jugend und intensivierte sie mit zunehmendem Alter. 2000 wurde er vom indischen Zen-Meister Pater Ama Samy SJ zum Zen-Meister ernannt. Als solcher leitet er heute die Herzgrund-Sangha in München und das Almtal-Zendo im österreichischen Pettenbach.

www.bauberger.net

Mensch vor seiner tieferen Bestimmung – wie schade!

Haben Sie selbst ein Smartphone?

Ja, auch ich habe ein Smartphone und benutze es viel, ebenso wie Computer und Tablet – auch zur Ablenkung. Das ist an sich nichts Schlechtes. Die entscheidende Frage ist, ob noch genügend Zeiten bleiben ohne diese Ablenkung. Und ob diese Zeiten fruchtbar sind.

Wie beurteilen Sie die ständige Erreichbarkeit durch den Mobilfunk?

Man kann das Handy auch abschalten oder stumm schalten. Wer das nicht kann, sollte sich – wie beim Suchtentzug – zeitweilig dazu zwingen oder zeitweilig irgendwo hingehen, wo es keinen Empfang gibt. Dann regelt sich das schon und kommt in ein Gleichgewicht.

Wie beurteilen Sie den Wandel unserer Informationskultur durch das Internet?

Ambivalent. Einerseits gibt es wunderbare Zugänge zu einer Fülle von Informationen. Dieser Zugang ist heute auch viel egalitärer und das ist eine große Qualität. Andererseits gibt es viel Informations-

müll und die Auswahl ist eine große Herausforderung. Ich bemerke auch bei mir selbst manchmal eine Tendenz, weniger in die Tiefe zu gehen, weil die Fülle der Informationen zu groß ist.

Was raten Sie Jugendlichen und Erwachsenen für den Umgang mit digitalen Medien?

Drei Ratschläge erscheinen mir als besonders wichtig: (1.) Seid euch immer bewusst, dass Medien einen großen Einfluss auf das eigene Denken und die Wahrnehmung der Welt ausüben. (2.) Seid euch immer bewusst, dass die Reichen mehr Einfluss auf Medien haben, ja sogar sehr viel mehr als die Ar-

„Die Medien üben einen großen Einfluss auf das eigene Denken und die Wahrnehmung der Welt aus.“

men. Also haben sie auch mehr Einfluss auf das eigene Denken und auf die eigene Wahrnehmung der Welt. Das ist sehr schlecht. Wenn man sich dessen bewusst ist, ist es leichter gegenzusteuern. Es ist eine

BUCHTIPP

Stefan Bauberger
Der Weg zum Herzgrund

Zen und die Spiritualität der Exerzitien
Echter, März 2010
80 Seiten, 7,90 Euro
978-3-429-03254-8



wichtige Aufgabe, dieser Manipulationsmacht derjenigen, die Geld und Macht haben, gegenzusteuern. Man kann gegensteuern. (3.) Seid euch immer bewusst, dass die vir-

tuelle Welt die reale Welt ergänzt, aber nicht ersetzt. Es lohnt sich, in der realen Welt zu leben und sie zu gestalten!

Pater Bauberger, herzlichen Dank für das interessante Gespräch. ■



Zen-Meditation im Almtal-Zendo, einer ehemaligen Mühle im österreichischen Pettenbach. Weitere Infos: www.almtalzendo.at