

Gewahrsein ohne Ich-Gefühl

Bisher umfangreichste Studie zum Erleben des sogenannten reinen Bewusstseins bei der Meditation veröffentlicht

15.07.2021

Bei der Meditation kann der Zustand des sogenannten reinen Bewusstseins erlebt werden, in dem das Bewusstsein als solches wahrgenommen wird. Dieser Zustand kann unterschiedlich erlebt werden, aber es gibt offenbar Empfindungen, die spezifisch für ihn sind, und auch Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken, die als solche unspezifisch sind und lediglich begleitend auftreten können. Das sind nur einige der Ergebnisse der bisher umfangreichsten Befragung von Meditierenden zum Erleben des reinen Bewusstseins, die bisher vorgenommen wurde und deren Ergebnisse nun in der wissenschaftlichen Zeitschrift *PLOS ONE* erschienen sind. Für die Studie hatten Prof. Dr. Thomas Metzinger vom Philosophischen Seminar der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) und Dr. Alex Gamma von der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich einen Online-Fragebogen mit mehr als hundert Fragen entworfen und ihn von tausenden Meditierenden weltweit beantworten lassen. "Forschungsziel war für uns aber nicht, mehr über Meditation zu erfahren, sondern mehr über das menschliche Bewusstsein", sagt Metzinger. "Unsere Arbeitshypothese war, dass das reine Bewusstsein die einfachste Form des bewussten Erlebens ist. Und unser Ziel war es, von dieser Hypothese ausgehend ein Minimalmodell des menschlichen Bewusstseins zu entwickeln." Die Studie ist Teil des internationalen Projekts "Minimal Phenomenal Experience" (MPE), das von Metzinger geleitet wird.

Der Online-Fragebogen ist in den fünf Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch abgefasst und wurde im vergangenen Jahr von rund 3.600 Meditierenden ausgefüllt. Neben Fragen nach Informationen zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmern selbst, etwa zum Geschlecht, Alter und den angewandten Meditationstechniken, enthielt das Formular 92 Fragen zum Erleben von reinem Bewusstsein oder "reinem Gewährsein", wie es auch genannt wird. Diese Fragen lauteten zum Beispiel "Hatten Sie Temperaturempfindungen?", "War Ihre Stimmung positiv?" oder "Hatten Sie Gedanken?". Sie konnten jeweils mit einer Art virtuellem Schieberegler von "nein" bis "ja, sehr stark" beantwortet werden. 1.400 der Fragebögen wurden vollständig ausgefüllt, sodass Metzinger und Gamma sie für eine sogenannte Faktoranalyse verwenden konnten. Mit dieser Art der statistischen Auswertung suchten sie nach Gruppen von Fragen, die häufig ähnlich beantwortet wurden. "Im Ergebnis fanden wir zwölf Gruppen, wodurch wir wiederum zwölf Faktoren benennen konnten, mit denen sich das reine Bewusstsein beschreiben lässt", sagt Metzinger. "Typisch für das reine Bewusstsein scheint demnach beispielsweise ein Empfinden von Stille, Klarheit und eines wachen Gewährseins ohne Ich-Gefühl zu sein." Eher unspezifisch sei das Erleben von Zeit, Anstrengung oder Verlangen, das durchaus begleitend auftreten könne.

"Mit diesen zwölf Faktoren haben wir nun die Möglichkeit, prototypisch ein Minimalmodell des menschlichen Bewusstseins zu entwickeln", sagt Metzinger. Außerdem biete die Studie zahlreiche Ansatzpunkte für weitere Forschungen. Unter anderem hätten bereits Hirnforscher aus den USA, Australien und der Schweiz angefragt, ob sie den Fragebogen für eigene Zwecke verwenden dürften. Metzinger selbst will herausfinden, ob reines Bewusstsein – also die Qualität der Bewusstheit selbst – auch in anderen Situationen als bei der Meditation erlebt wird: "Durch Berichte, die wir ebenfalls als Antworten bekamen, haben wir Hinweise darauf erhalten, dass reines Bewusstsein auch in anderen Situationen erlebt wird, zum Beispiel bei

Unfällen, bei schweren Krankheiten, im Grenzbereich zwischen Schlafen und Wachen oder auch beim versunkenen Spielen als Kind."

Veröffentlichung

A. Gamma, T. Metzinger, The Minimal Phenomenal Experience questionnaire (MPE-92M): Towards a phenomenological profile of "pure awareness" experiences in meditators, *PLOS ONE* 16: 7, 14. Juli 2021,

DOI: [10.1371/journal.pone.0253694](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253694)

Weiterführende Links

The Minimal Phenomenal Experience (MPE) project

Kontakt

Prof. Dr. Thomas Metzinger
Philosophisches Seminar
Johannes Gutenberg-Universität Mainz

55099 Mainz

Tel.: 06131 39-23279

Fax: 06131 39-24429

E-Mail | **Homepage**

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Dr. Alex Gamma

E-Mail

[Gewahrsein ohne Ich-Gefühl \(uni-mainz.de\)](https://www.uni-mainz.de)