

Thomas Metzinger

Autonomie durch Achtsamkeit und Argumentationstheorie

Prof. Dr. Thomas Metzinger, Leiter des Arbeitsbereichs Theoretische Philosophie an der Universität Mainz und Fellow am Gutenberg-Forschungskolleg, Philosoph und Autor mit den thematischen Schwerpunkten Schnittstelle zwischen Philosophie des Geistes und kognitiver Neurowissenschaft sowie ethische, anthropologische und soziokulturelle Konsequenzen des Fortschritts in den Neurowissenschaften und der Künstlichen Intelligenz.

Aus philosophischer Perspektive stellen die neuen medialen Umwelten deshalb ein Risiko für Kinder und Jugendliche dar, weil sie ihre mentale Autonomie gefährden. „Mentale Autonomie“ ist die Fähigkeit zur geistigen Selbstbestimmung und sie hat zwei Hauptbestandteile. Das erste Element ist das Wissen darum, wie man seine eigene Aufmerksamkeit erfolgreich stabilisiert, wie man sie ganz bewusst als endliche innere Ressource wahrnimmt und bei sich behält, wie man dann sie lenkt und zielgerichtet kontrolliert. Aufbauend darauf muss das zweite Element kultiviert werden: Die Fähigkeit zur kritischen Rationalität, das Wissen darum, wie man wirklich logisch denkt, gewaltfrei mit anderen Menschen kommuniziert und dabei auf vernünftige, evidenzbasierte Weise für seine eigenen Ziele argumentiert.

Deshalb sollten wir in unserem Bildungssystem ab der 5. Klasse die Grundtechniken einer säkularisierten Achtsamkeitspraxis anbieten und etwa ab der 8. Klasse das, was in der akademischen Philosophie „Argumentationstheorie“ heißt. Die Argumentationstheorie ist eine Teildisziplin der Philosophie, die sich mit der Form und dem Gebrauch von Argumenten befasst. Dabei geht es nicht nur darum, die logische Struktur von Argumenten zu verstehen und später selbst in der Lage zu sein, ein vernünftiges Argument aufzubauen. Die Argumentationstheorie schult auch systematisch die Fähigkeit zum kritischen Denken und die intellektuelle Konfliktfähigkeit. Solche kognitiven Kompetenzen werden jetzt verstärkt gebraucht, um diejenigen Risiken beim Gebrauch des Internets zu minimieren, die mit politischer Manipulation in sozialen Netzwerken durch social bots und targeted

advertising zusammenhängen oder durch medienwissenschaftliche Stichworte wie fake news, „Filterblase“ oder „Echokammer“ angedeutet werden. Systematisch aufgebaute Kurse in Argumentationstheorie wären ein wichtiger Beitrag zu einer nachhaltigen Erhöhung des zivilisatorischen Standards und der geistigen Autonomie. Sie würden es den Schülern erlauben, zuverlässig die wichtigsten Arten von Fehlschlüssen zu erkennen, nicht mehr auf rhetorische Tricks hereinzufallen und Meinungsverschiedenheiten auf sachliche und intellektuell redliche Weisen zu klären. Die Forschung zeigt jedoch, dass diese Fähigkeit eine notwendige Vorbedingung besitzt: Die Kultivierung von Bewusstheit im Alltag und die Fähigkeit zur Kontrolle der inneren Aufmerksamkeit beim logischen Denken. Wer unter einer durch exzessiven Medienkonsum erworbenen Aufmerksamkeitsstörung (AADD) leidet, der wird auch kein mündiger Bürger werden – genau darin besteht die politische Relevanz einer systematischen Kultivierung von mentaler Autonomie im Bildungssystem.

Medienkonsum ist heute oft so etwas wie eine technisch unterstützte Form des Tagträumens, sie führt zu dem, was in der Psychologie mind wandering heißt. Die klassische Achtsamkeitsmeditation ist genau das Gegenteil von mind wandering und man sieht jetzt viel klarer, worum es bei dem Einsatz von Meditationstechniken in Wirklichkeit geht: Das eigentliche Ziel ist nämlich eine nachhaltige Erhöhung der eigenen geistigen Autonomie, ein Ideal der Aufklärung. Daraus ergibt sich auch das Hauptargument für die Einführung eines systematischen, aber säkularen Meditationsunterrichts an unseren Bildungsinstitutionen: Es geht um „Bewusstseinskultur“ und die Erhöhung des zivilisatorischen Standards. Was den westlichen Gesellschaften heute vielleicht am dringendsten fehlt sind systematische und institutionalisierte Formen, in der die Bürger eines Landes den Grad ihrer eigenen geistigen Autonomie erhöhen können. Es ist am Ende eben genau die geistige Autonomie des einzelnen Bürgers, die einen wesentlichen Beitrag zur nachhaltigen Erhöhung des zivilisatorischen Standards leistet.

Die Einführung von Meditationsunterricht an Schulen und Bildungseinrichtungen ist in dieser Hinsicht die dringendste und wichtigste politische Forderung. Wenn man es nüchtern betrachtet, dann beruhen Bewusstheit und Rationalität einfach auf einer bestimmten Menge von geistigen Fähigkeiten, die sehr genau bestimmt und auch trainiert werden können. Die Verteilung und individuelle Ausprägung diese Fähigkeiten bestimmt dann indirekt, aber letztlich auf sehr starke Weise das soziokulturelle Niveau einer Gesellschaft. Eine wirklich sinnvolle Anwendung der Forschung in der Philosophie des Geistes und den Neuro- und Kognitionswissenschaften wäre es deshalb, den politischen Entscheidungsträgern ein realistisches Bild davon zu liefern, was genau in diesem Bereich möglich ist und was die Handlungsoptionen für eine sinnvolle Umsetzung in unseren Schulen und Universitäten sind.

1.