

WIE DER GEIST FUNKTIONIERT

die elfte Mind and Life Konferenz 2003

von Thea Mohr

Die elfte Mind and Life-Konferenz fand am 13. und 14. September 2003 in Cambridge, Massachusetts, statt. Buddhisten, unter ihnen S.H. der Dalai Lama, und westliche Wissenschaftler kamen zusammen unter dem Titel: „Den Geist erkunden. Austausch zwischen Buddhisten und Wissenschaftlern darüber, wie der Geist funktioniert“.

In welcher Hand hält die amerikanische Freiheitsstatue die Fackel? Diese Frage stellte Stephen Kosslyn, Professor für Psychologie in Harvard, S.H. dem Dalai Lama, um seine geistige Vorstellungskraft zu testen. Nach einigem Überlegen kam die richtige Antwort: in der rechten. Kosslyn erläuterte, dass geistige Bilder gewöhnlich nur sehr kurz im Geist festgehalten werden können. Der Dalai Lama stellte dieser Ansicht gegenüber, dass geübte buddhistische Meditierende die Details von mehr als 700 Gottheiten visualisieren könnten; manchmal holten sie das geistige Bild nahe heran, manchmal betrachteten sie es von Ferne. Meditierende könnten diese Bilder für mehrere Stunden im Geist festhalten – eine Feststellung, die den westlichen Forscher Kosslyn beeindruckte.

Seit mehr als 15 Jahren trifft sich der Dalai Lama mit westlichen Spitzenwissenschaftlern. Die elfte Mind and Life-Konferenz fand vom 13.-14. September 2003 am Massachusetts Institute for Technology (MIT) in Cambridge erstmals vor einem größeren Auditorium statt. Kurz nach Ankündigung der Veranstaltung waren die 1200 Sitzplätze schnell ausverkauft; die Warteliste registrierte 1600 Personen. Die diesjährige Konferenz im renommierten MIT, der amerikanischen Denk- und Forscherfabrik, diskutierte intensiv darüber, was im Gehirn eines Meditierenden vor sich geht und was diese Beobachtungen über den menschlichen Geist eröffnen können.

Grundlage der Erörterungen bildeten Experimente, insbesondere mit buddhistischen Mönchen und anderen Menschen, die in Meditation geübt sind. Die zentrale Frage war: Was kann das Gehirn erreichen, wenn der Geist geschult wird? Richard J. Davidson, Neurobiologe der Wisconsin University in Madison, misst in seinem Laboratorium die Gehirnströme während der Meditation. Gewöhnlich werden in der rechten vorderen Hirnrinde negative Gefühle wie Angst und Ärger produziert, während bei positiven Gefühlen die linke Seite aktiviert wird. Davidson wies nach, dass im Falle eines kontinuierlichen Trainings durch Meditation oder Achtsamkeit eine Verschiebung von der rechten zur linken Hirnhälfte stattfand. Dadurch lebten die Probanden ruhiger und zufriedener;

ihr Immunsystem wurde gestärkt. Die Ergebnisse Davidsons waren der Ausgangspunkt für die Diskussion.

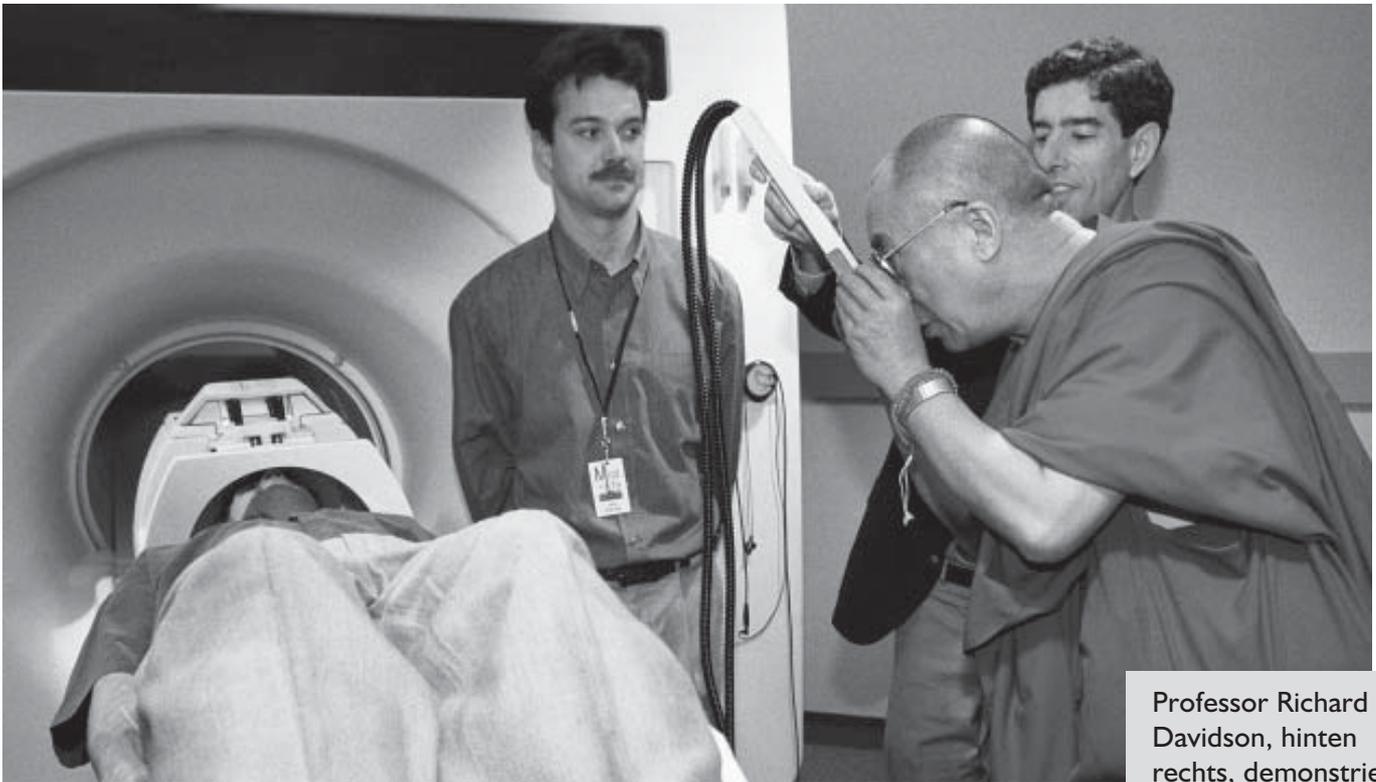
Drei Themen wurden auf der elften Mind and Life-Konferenz behandelt: erstens Aufmerksamkeit und kognitive Kontrolle, zweitens geistige Vorstellungskraft und drittens Gefühle. Zu Beginn des Gedankenaustausches im bis zum letzten Platz besetzten Kresge-Auditorium ehrte Evan Thompson den 2001 verstorbenen chilenischen Wissenschaftler Francisco Varela, ein Mitbegründer des seit 1987 bestehenden Mind and Life Institutes. Es war sein Traum, dass sich westliche Kognitionswissenschaft sowie buddhistische Meditationspraxis und Psychologie annähern, um das Wissen auf dem Gebiet der kognitiven, neurobiologischen Forschung zu erweitern.

Nach gemeinsamem Gedenken an Varela hielt S.H. der Dalai Lama eine kurze Ansprache. In der Vergangenheit habe die Auffassung vorgeherrscht, dass Wissenschaft und Technik die Probleme der Menschheit lösen könnten. In jüngster Zeit bemerke er, dass sich diese Haltung verändere. Äußerer Fortschritt allein könne keinen geistigen Frieden bringen, so das tibetische Oberhaupt. Deshalb haben sich viele Menschen mit größerer Aufmerksamkeit einer inneren Wissenschaft zugewandt, der geistigen Entwicklung.

Die Erklärungen über den Geist und seine Arbeitsweise, wie sie von den frühen Gelehrten Indiens und Tibets dargelegt wurden, gewannen zunehmend an Bedeutung für unsere Zeit. Die Stärke dieser Traditionen liege in der Förderung des Friedens. Wissenschaft und Technik, so der Dalai Lama, hätten den materiellen Fortschritt im Blick. Erst eine Kombination von westlichem und östlichem Denken bereite den Boden, um echtes menschliches Glück zu verwirklichen.

Es folgten Kurzreferate zu den drei Schwerpunktthemen. Das erste Thema lautete „Aufmerksamkeit und kognitive Kontrolle“. Diese wird als Fähigkeit beschrieben, in Übereinstimmung mit einer zuvor bestimmten Absicht zu denken und zu handeln. Alan Wallace vom Santa Barbara Institute erörterte in seinem Referat die stabilisierende Wirkung der meditativen Konzentration, die dazu befähige, geistige Aufregung zu besänftigen. Dies führe zur Stärkung, Entspannung und Lebendigkeit des Geistes – Faktoren, die in dieser Intensität bei Ungeübten nicht vorkommen.

Der zweite Schwerpunkt drehte sich um die geistige Vorstellungskraft. Die eigenen Gedanken zu kennen, heißt auch, sich der Bilder im Innern bewusst zu sein. Noch bis



Jeff Miller

Professor Richard Davidson, hinten rechts, demonstriert dem Dalai Lama an der Universität von Wisconsin, wie der PET-Scanner funktioniert, der Einblicke in das Gehirn bietet.

zur Mitte des 20. Jahrhunderts stand man im Westen der Introspektion mit großer Skepsis gegenüber. Inzwischen gibt es sogar technische Möglichkeiten, die innere Bilderwelt über Messungen der Gehirnströme offen zu legen.

Matthieu Ricard, buddhistischer Mönch und Biologe, der im Kloster Shechen in Nepal lebt, erläuterte in seinem Vortrag die Bedeutung der tantrischen Visualisation. Da die Person ohnehin ständig mit inneren Bildern beschäftigt sei, nutze die tantrische Technik dies, um die Bilderwelt zu lenken. Gleichzeitig werde die im Alltag vorherrschende Selbstbezogenheit mit Hilfe der Meditation transformiert. Als Beispiel nannte er die Meditation über Avalokitesvara mit seiner herausragenden Eigenschaft, dem unermesslichen Mitgefühl. Durch intensive Meditation über ihn könne der Meditierende das Mitgefühl in sich selbst hervorbringen.

Die dritte Diskussionseinheit nahm sich das Thema Gefühle vor. Richard Davidson hat in seinem Laboratorium verschiedene Personen untersucht, von denen einige in Konzentration und der Entwicklung von Mitgefühl geübt waren, während andere darin keine Erfahrung hatten. Der untersuchte buddhistische Mönch Matthieu Ricard zeigte nahezu keinerlei Störungen, als während seiner Meditation plötzlich ein lauter Schrei einer Frau bzw. das Lachen eines Babys im Raum erschallte. Bei anderen Versuchspersonen hingegen war eine erhebliche Störung der Konzentration anhand der Gehirnströme messbar.

Was beweisen diese Experimente? Die Schlussfolgerung, so formulierte Davidson vorsichtig, könnte sein, dass ein Mensch durch erlernbare emotionale Gefühlskontrolle auf Störfaktoren wie Lärm oder andere aggressive Geräusche weniger stark reagiert und sein geistiges Gleichgewicht erhalten bleibt. Insgesamt könne dies zu einem fried-

vollen Verweilen bei widrigen Umständen führen.

In der abschließenden Sitzung resümierte Eric Lander, Genetiker, Molekularbiologe und Mathematiker des Whitehead Institutes, die Grundlagen der Mind and Life-Dialoge. Er sagte, S.H. der Dalai Lama habe die Wissenschaftler sensibilisiert, dass Forschung nicht wertfrei sein dürfe, sondern immer ethische Aspekte einschließen müsse. Umgekehrt könne Wissenschaft für Buddhisten nützlich sein, ihre Lehren neu zu überprüfen, obwohl das ein riskantes Unterfangen sei, denn es seien religiöse, also nicht-wissenschaftliche Überzeugungen im Spiel.

Während des Kongresses stellte der Dalai Lama immer wieder Zwischenfragen, die zu überraschenden Wendungen der Diskussionen führten, teils weil er Fragen zu unbekanntem Territorium der Wissenschaftler stellte, manchmal aber auch, wenn die Gegenüberstellung von Forschung und buddhistischer Lehre in eine Sackgasse zu geraten schien.

Die Vision des Dalai Lama, Gemeinsamkeiten des Buddhismus mit wissenschaftlicher Forschung aufzuzeigen, hat Formen angenommen. Viele neue Forschungsaufträge hat auch dieses Symposium gebracht. Der Dalai Lama beendete die Veranstaltung mit dem nachdrücklich geäußerten Wunsch, dass die so fruchtbaren Mind and Life-Konferenzen fortgesetzt würden, auch um künftigen Generationen mehr Wissen über den Geist zu überlassen und damit zur Gestaltung einer Welt beizutragen, die das Glück aller fördert. Die Beteiligten ermahnte er, Forschungen und Gelehrsamkeit in den Dienst des Wohles aller Wesen zu stellen.