



Matthieu Ricard, Tania Singer und Dennis Snower (von rechts) im Oktober 2013 in Berlin

# „WIR BRAUCHEN DEN GANZEN MENSCHEN!“

## EINDRÜCKE VON DER MIND & LIFE-KONFERENZ IN BERLIN

*Vom 10. bis 13. Oktober 2013 fand in Berlin das erste von MIND&LIFE Europe organisierte Symposium for Contemplative Studies in Deutschland statt. 400 Teilnehmer aus 29 Ländern kamen zusammen, um über das Thema „Persönliche und gesellschaftliche Veränderungen aus kontemplativer Sicht“ zu diskutieren.*

VON INGRID HAAS

Ich bin begeistert, aus zwei völlig unterschiedlichen Gründen. Zum einen ganz persönlich, denn die Teilnahme an der vorigen Konferenz im Zürich im Jahre 2010 weckte bei mir das Interesse an Politik und hatte entscheidenden Einfluss auf meine Studienwahl. Zum anderen, weil auch diesmal wieder Wirtschaftswissen-

schaftler dabei waren. Wirtschaft ist ja zu einem zentralen Faktor geworden, der unser Leben in weit größerem Masse bestimmt als die Politik. Und nun sprachen Wirtschaftswissenschaftler über eine Möglichkeit, die Erkenntnisse der Neurowissenschaften über zwischenmenschliche Interaktion in die wirtschaftswissenschaftliche Theorie zu integrieren. Die Wirt-

schaftswissenschaftler beobachten, entwerfen Modelle und rechnen damit. – Ob es jedoch möglich sein wird, die gesamte Subtilität menschlicher Interaktion – das Prinzip des Abhängigen Entstehens, das ‚Inter-sein‘ – abzubilden und damit zu rechnen, mag dahin gestellt sein.

Im Folgenden möchte ich ein paar der Highlights der Konferenz aus den Bereichen Neuroscience und Wirtschaftswissenschaften zusammenfassen. Hier ist zunächst die Arbeit von Tania Singer, der Neurowissenschaftlerin und Direktorin des Max-Planck-Instituts in Leipzig zu erwähnen. Sie erforscht Emotionen – aus Sicht der Neurowissenschaften – und kommt zu Ergebnissen, welche die buddhistische Ansicht stützen. Durch ihre Arbeit öffnet sich ein Weg, Menschen ansprechen, die man mit einem rein religiösen oder spirituellen Vokabular nur schwer erreichen kann.

Sehr wichtig ist Singers Beschreibung des Unterschieds zwischen ‚empathischem Distress‘ [disharmonischer, negativer Stress, Anm. der Red.] und ‚Compassion‘. Wem nützt es schon, wenn wir in affektiver Resonanz *mit-leiden* und es uns genauso schlecht geht wie unserem offensichtlich leidenden Gegenüber? Doch ist genau dies die „normale“ Reaktion eines Menschen, der im Umgang mit Emotionen nicht geübt ist. Aus buddhistischer Sicht würden wir sagen: Durch die affektive Resonanz kommt es bei uns zu einer Empfindung, die wir als angenehm bzw. unangenehm erleben und auf die wir dementsprechend mit Haben-wollen bzw. mit Ablehnung reagieren.

**G**ehen wir dagegen in den ‚Compassion-Modus‘, so stehen wir zwar auch in affektiver Resonanz mit unserem Gegenüber, wir ‚Fühlen mit‘ – aber wir leiden nicht mit! Wir verstehen den anderen, verstehen, was er/sie erlebt, und haben den Wunsch, sein/ihr Leiden zu lindern. Doch um auf diese Weise in Resonanz mit unserer Umgebung zu gehen, braucht es Übung. Neben den Varianten des ‚empathischen Distress‘ und ‚Compassion‘ gibt es noch eine weitere Möglichkeit, die Reaktionen seines Gegenübers zu interpretieren, nämlich anhand einer *Theory of Mind*, d.h. einer Theorie des Geistes. In diesem Fall interpretiert man die Reaktionen des Gegenübers anhand kognitiver Signale, hat jedoch keinerlei affektive Resonanz. Ob man in diesem Fall aber überhaupt von einer Interaktion sprechen kann, scheint mir fraglich.

Nach all den Erfahrungen, die ich im Berufsleben mache und gemacht habe, merkt man irgendwann, dass eine Führung von Mitarbeitern ohne affektive Resonanz nicht möglich ist, ebensowenig wie sich ein Mitarbeiter engagieren wird, der nur auf der kognitiven Ebene angesprochen wird. Zwar ist die Ein-

stellung im Berufsleben „die Emotionen lassen wir außen vor – bei uns zählt nur das Sachliche“ immer noch weit verbreitet, doch die gegenläufigen Signale „wir brauchen den ganzen Menschen, wir brauchen das Engagement“ werden stärker. Prof. Hüther hat einmal darauf hingewiesen, dass seiner Meinung nach das ‚Außen vor lassen‘ der emotionalen Aspekte im Arbeitsleben dadurch begründet sein könnte, dass man sich die damit zusammenhängenden Themen und Probleme nicht in die Arbeitswelt holen möchte. Zu einem gewissen Teil wird man das aber müssen, denn anders ist ein positiver und konstruktiver Umgang mit Emotionen nicht zu erreichen.

**V**ielleicht kommt es darauf an, in der Diskussion mit Unternehmen und Unternehmern die richtige Sprache zu finden. Sie müssen nicht alle gleich Bodhisattvas werden, sie müssen auch nicht das Leid der ganzen Menschheit auf sich nehmen, nicht einmal das all ihrer Mitarbeiter. Vielleicht genügt es schon, wenn sie diese einfach als Menschen sehen und nicht nur als Ressource, und vielleicht genügt es schon, wenn sie eine affektive Resonanz mit ihnen zulassen.

Des Weiteren wurde noch die in vielen wissenschaftlichen Publikationen diskutierte intrinsische, also dem Menschen zutiefst eigene Fähigkeit zu einer altruistischen Haltung angesprochen, die allerdings im Alltagsleben üblicherweise auf nahe stehende Personen beschränkt ist. Damit ergeben sich im Zusammenspiel aus Emotion und Verstand zwei entscheidende Aufgaben für unseren Verstand:

1. die Transition von empathischem Distress zu Compassion als notwendig zu erkennen, in die Wege zu leiten und zu steuern,
2. die Einschränkung einer altruistischen Grundeinstellung auf nahe stehende Personen als unangemessen zu erkennen und sie stattdessen global auszuweiten. Auch eine Art und Weise, wie man Weisheit und Methode verstehen kann!

## DEN GEIST TRAINIEREN

Wolf Singer, emeritierter Professor der Neurowissenschaften und ehemaliger Direktor des Max-Planck-Instituts für Hirnforschung in Frankfurt, begann seinen Vortrag mit einem „erkenntnistheoretischen Hinweis“, nämlich der Aussage, das all das, was wir wahrnehmen, uns vorstellen und verstehen können, beschränkt ist durch die kognitiven Fähigkeiten unseres

Geistes. Wissen und Erfahrungen werden nicht durch materielle Elemente sondern durch die funktionale Struktur unseres Gehirns repräsentiert. Wahrnehmen von etwas ist immer ein Rekonstruieren von etwas.

**U**nsere Gehirn ist ein verteiltes System mit vielen spezialisierten Arealen, die alle auf die gleiche Art und Weise organisiert sind. Im Zusammenspiel aller unserer Gehirnfunktionen gibt es keine linearen und damit einfachen Abhängigkeiten, vielmehr gibt es eine sehr komplexe nicht lineare Dynamik. Als sehr ehrlich empfand ich die Aussage: „Wir haben keinerlei Vorstellung, wie diese vielen verteilten Vorgänge sich zu einem vollständigen Ganzen und damit zu einer kompetenten Persönlichkeit zusammen fügen.“

In der Diskussion mit Matthieu Ricard ergaben sich Fragen nach der Trainierbarkeit des Geistes, auch in schwierigen Situationen. Wenn ein Mensch emotional sehr verletzt wurde, dann werden die Gehirnfunktionen aufgrund dieser negativen Einflüsse aus der Umgebung zu einem negativ veränderten Verhalten führen. Diesen Einwurf beantwortete Matthieu Ricard mit einer Metapher: „Segeln lernt man nicht bei Sturm. Vielmehr lernt man Segeln bei ruhigem Wetter. Hat man es einmal gelernt, beherrscht man die Techniken, dann kann man auch bei Sturm segeln. Genauso ist auch mit der Übung des Verarbeitens von Emotionen.“ Sehr interessant war später noch die Aussage über die Koordination bzw. Steuerung hochkomplexer Systeme, wie unser Gehirn eines ist. Es gibt dabei keine übergeordnete Kontrolle, keine Instanz, die alle unsere verteilten Gehirnareale wie ein Dirigent in Einklang bringt. Vielmehr

Buch *Mit dem Taxi durch die Gesellschaft* [Murmann Verlag, Hamburg 2010] beschreibt Prof. Armin Nassehi von der LMU München, wie im Ethik-Arbeitskreis einer Klinik nach dem Suizid eines Patienten die unterschiedlichen Sichtweisen des Juristen, des Pastors, der Ärzte und Krankenschwestern zusammenhanglos nebeneinander stehen. Seine Forderung: Wir müssen es schaffen, die Lösungen der vielen unterschiedlichen Facetten einer Fragestellung in Gleichklang zu bringen. Genauso wenig, wie die Neurowissenschaft weiß, wie sich unsere unterschiedlichen Hirnareale bei der Bewertung einer Situation zu einem Gleichklang zusammenfügen, ist es für zukünftige Entscheidungsfindungen bei globalen Themen auf globaler Ebene völlig unklar, wie sich Nationalstaaten und ggf. auch NGOs zusammenfinden werden. Vielleicht kann man daraus herleiten: Je mehr Menschen es gelingt, als integrierte Persönlichkeit zu agieren, umso größer ist die Chance, die Themen der globalen Welt lösen zu können. Also geht es in hohem Maße um eine Förderung der Persönlichkeitsentwicklung.

## WIRTSCHAFT ALS „FÜRSORGESYSTEM“

Bemerkenswert waren auch die Aussagen von Dennis Snower, Professor für Wirtschaftswissenschaften an der Universität in Kiel und Präsident des Instituts für Weltwirtschaft in Kiel. Er stellte die Frage, warum die Menschheit in manchen Aspekten so enorm erfolgreich ist – wirtschaftlich, ökonomisch, materiell... – und in anderen wie Klimawechsel, Kriegen und Ar-

# „MITARBEITER ALS MENSCHEN SEHEN, NICHT NUR ALS ARBEITSKRÄFTE“

organisiert sich jedes der einzelnen Systeme selbst, und diese Selbstorganisation ist der einzige Weg der Steuerung komplexer verteilter Systeme. So ist es auch in unserer Gesellschaft.

In der Soziologie spricht man von der modernen Gesellschaft als „funktional differenziert“: Es gibt die religiöse Sichtweise, die wissenschaftliche, die kulturelle, die politische, die ökonomische Sichtweise und viele andere mehr. In seinem

mutsbekämpfung in gleichem Maße erfolglos. Adam Smith' ökonomische Theorie der „unsichtbaren Hand“, die durch Angebot und Nachfrage für eine optimale Verteilung der Güter sorgt und so einen idealen Markt schafft, versagt z.B. im Bereich der allgemeinen Güter wie Straßen, Schwimmbäder, Parks, saubere Luft etc., und ebensowenig vermochte sie das Phänomen von Armut inmitten des Überflusses zu verhindern.

In seinen Arbeiten sucht Snower nach einem erweiterten Verständnis der menschlichen Natur, nicht nur aus ökonomischer Sicht, sondern auch aus den empirischen Einsichten von Philosophie, Religion und Kunst, die zur Zeit auch durch die moderne Forschung der Psychologie, Biologie, Neuwissenschaft etc. bestätigt werden. Wir Menschen werden aus neurologischer Sicht durch unterschiedliche Mechanismen motiviert, es scheint so, als würde unser aktuelles Wirtschaftssystem in erster Linie unser „Status- und Dominanz-System“ nutzen und überaktivieren. Wir müssen versuchen, eine Wirtschaftsform zu finden, die mehr unser „Fürsorgesystem“ anspricht und fördert. Dazu gehört unter anderem auch ein weit gefächertes Bildungsprogramm, bei dem ein Mitgefühlstraining Teil des Curriculums ist. Im Forschungsprojekt des Institute for New Economic Thinking ‚Vom Homo Öconomicus hin zu einer fürsorgenden Wirtschaft‘ werden derartige Fragestellungen wissenschaftlich untersucht.

Für mich ist dies eines der wichtigsten Forschungsprojekte überhaupt. Eine Theorie der Wirtschaftswissenschaften, die Erkenntnisse anderer Wissenschaften über zwischenmenschliches Verhalten in ihre Modellbildung einbezieht, scheint genau der richtige Weg zu sein. Ob es möglich ist, anhand so diffe-

renzierter Herangehensweisen Modelle zu entwickeln, aus denen sich wirtschaftliche Vorhersagen herleiten lassen, die sich mit den aktuellen Vorhersagen nicht nur messen können, sondern ihnen sogar überlegen sind, wird sich zeigen. Wann immer ich während meiner Einblicke in die Volkswirtschaft fragte: „Ist denn das Modell nicht viel zu einfach, zwischenmenschliche Interaktion ist doch viel komplexer“, war die Antwort: „Ja, schon, aber es lässt sich gut damit rechnen und die Vorhersagen sind erstaunlich genau.“ Hoffen wir, dass es hier einen Denkansatz gibt, der zu einer für alle vorteilhaften neuen Wirtschaft führen wird.

Ebenfalls sehr interessant waren der Vortrag und die zugehörigen Workshops von Otto Scharmer, Außerordentlicher Professor am Massachusetts Institute of Technology, der seine Methode zur Verbesserung der Kommunikation vorstellte. Dabei unterscheidet er vier Ebenen der Kommunikation, die sich sowohl beim Zuhören als auch beim Sprechen ergeben.

## MIND&LIFE INSTITUTE – BUDDHISTEN UND WISSENSCHAFTLER IM DIALOG

Die Idee für *MIND&LIFE* geht auf den Neurowissenschaftler Francisco Varela (1946-2001), den Geschäftsmann Adam Engle und S.H. den Dalai Lama zurück. Sie initiierten 1987 die erste Konferenz zwischen Wissenschaftlern und dem Dalai Lama in dessen Residenz im indischen Dharamsala, bei der es um Themen aus den Kognitionswissenschaften ging.

Im Laufe der Jahre entwickelte sich daraus das gemeinnützige *MIND&LIFE* Institute, das regelmäßig Konferenzen dieser Art organisiert und mittlerweile auch wissenschaftliche Forschungsprojekte, etwa zur Wirkung der Meditation auf das Gehirn, fördert.

Im Sommer 2013 eröffnete *MIND&LIFE* in Zürich sein erstes Institut in Europa.

Weitere Informationen unter [www.europeansymposium.org](http://www.europeansymposium.org), [www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org)

Ebene 1 ist der ‚Download-Modus‘. Man ‚spult‘ einen Vortrag ab, ohne jegliche Verbindung zum Gegenüber. Als ‚Zuhörer‘

# „MIT-FÜHLEN, ABER NICHT MIT-LEIDEN“

denkt man „jaja, das kenne ich schon“ – ohne wirklich zuzuhören. Auf Ebene 2 wird man sich seines Gegenübers gewahr, man unterscheidet sich von ihm/ihr – es ist eher eine konfrontative Kommunikation. Auf Ebene 3 gibt es eine Verbindung, man interessiert sich für das, was der Andere denkt. Auf der 4ten Ebene kommt es zu dem, was Scharmer *Co-Creativity* nennt: man begegnet sich mit offenem Herzen, und die Kommunikation ‚fließt‘: „Speaking, from what is moving through.“

Viele hoffnungsvolle Ansätze wurden in Berlin vorgestellt, es scheint, als zöge die Dringlichkeit der Problematik immer weitere Kreise. Hoffen wir, dass die Erkenntnisse der Forscher in die Tat umgesetzt werden und zu einer lebenswerten Zukunft für alle fühlenden Wesen beitragen!

INGRID HAAS, Schülerin von Dagya Rinpoche, ist Diplom-Mathematikerin und Master of Arts in Philosophie, Politik, Wirtschaft.