



Neurowissenschaft und Buddhismus: Wie die Meditation unser Leben verändern kann

Der buddhistische Mönch und ausgebildete Zellgenetiker Matthieu Ricard stellt sich regelmäßig als Versuchsperson für wissenschaftliche Experimente zur Meditation zur Verfügung.

Er skizziert im Folgenden, was sich seit 2000 getan hat und wie Meditation wirkt.

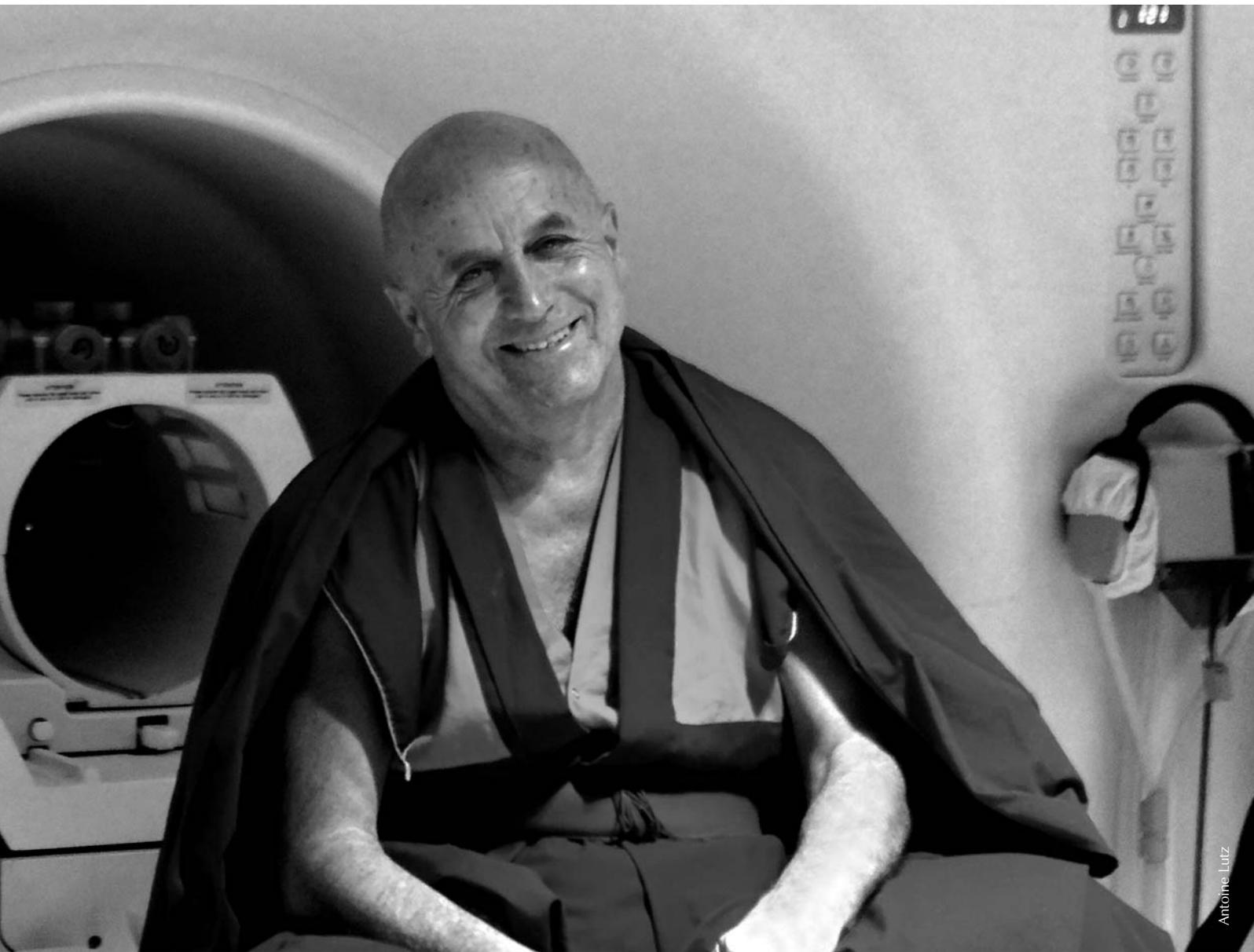
von Matthieu Ricard

Im Jahr 2000 fand ein bemerkenswertes Treffen in Dharamsala, Indien, statt. Einige der führenden Spezialisten auf dem Gebiet der menschlichen Emotionen – Psychologen, Neurowissenschaftler und Philosophen – diskutierten eine Woche lang mit S.H. dem Dalai Lama in seinem privaten Haus in Dharamsala. Es war das erste Mal, dass ich an den faszinierenden Treffen teilnehmen durfte, die das *Mind and Life Institute* organisiert hatte. Im Fokus der Dialoge standen destruktive Emotionen und die Frage, wie man damit umgehen kann.

Eines Morgens erklärte der Dalai Lama: „All diese Diskussionen sind sehr interessant, aber was können wir wirklich zum Nutzen der Gesellschaft beitragen?“ Während der Mittagspause diskutierten die Teilnehmer angeregt und entwickelten die Idee, ein Forschungsprogramm zu starten, das die Auswirkungen der Meditation untersuchen sollte. Am selben Nachmittag beschlossen die Teilnehmer in der Gegenwart des Dalai Lama mit großem Enthusiasmus dieses Projekt. Das war der Auftakt für ein Forschungsprogramm zu den ‚kontemplativen Neurowissenschaften‘.

In verschiedenen Laboratorien der Welt starteten die Forschungsprogramme: bei Francisco Varela in Frankreich, der leider schon 2001 starb, bei Richard Davidson und Antoine Lutz in Madison, Wisconsin, bei Paul Ekman und Robert Levenson in San Francisco und Berkeley, bei Jonathan Cohen und Brent Field in Princeton, bei Stephen Kosslyn in Harvard und Tania Singer in Zürich. Ich hatte das große Glück, von Anfang an Teilnehmer an diesen Studien zu sein.

Nach einer anfänglichen Sondierungsphase wurden zwanzig erfahrene Meditierende getestet: Mönche und Laien, Frauen und Männer, Menschen aus dem Osten und dem Westen. Alle hatten in ihrem Leben zwischen 10.000 und 15.000 Stunden meditiert, um Mitgefühl, Achtsamkeit und Bewusstheit zu entwickeln. Die Ergebnisse dieser Studien fanden ihren Niederschlag in mehreren Artikeln, die in angesehenen wissenschaftlichen Publikationen veröffentlicht wurden¹. Dies erhöhte die Glaubwürdigkeit des Forschungsprojekts, hatte man doch bis zu diesem Zeitpunkt die Erforschung der Meditation nicht wirklich ernst genommen. Richard Davidson brach-



Antoine Lutz

Matthieu Ricard vor dem Magnetresonanztomographen (MRT), mit dem Bewegungen im Gehirn von Meditierenden nachvollzogen werden können.

te es auf den Punkt: „Es zeigt, dass das Gehirn die Fähigkeit besitzt, in einer Art und Weise trainiert und physiologisch verändert zu werden, die sich wenige Menschen vorstellen können.“

Stephen Kosslyn, Dekan des Fachbereichs Psychologie der Harvard Universität und ein weltbekannter Spezialist auf dem Gebiet mentaler Bilder, erklärte während des *Mind and Life* Treffens, das am Bostoner *Massachusetts Institute of Technology* (MIT) stattfand: „Wir sollten sehr bescheiden sein angesichts der Menge empirischer Daten, die buddhistische Meditierende über Jahrhunderte angesammelt haben.“

Meditation: ein neues Forschungsobjekt westlicher Wissenschaften

Erfahrene Meditierende haben die Fähigkeit, geistige Zustände hervorzurufen, die präzise, fokussiert, stark und anhaltend sind. Im Besonderen haben Experimente gezeigt, dass die Region des Gehirns, die mit Emotionen

wie etwa dem Mitgefühl in Verbindung steht, bei denjenigen Testpersonen eine erheblich höhere Aktivität aufweist, die über langjährige Meditationserfahrungen verfügen. Die Studien zeigen, dass die grundlegenden menschlichen Qualitäten durch Geistestraining bewusst kultiviert werden können.

Andere wissenschaftliche Forschungen ergaben, dass man kein hoch trainierter Meditationsmeister sein muss, um von den Auswirkungen der Meditation zu profitieren und dass schon 20 Minuten tägliche Praxis entscheidend dazu beitragen können, Angst, Stress und die Tendenz, ärgerlich zu werden, ebenso verringern kann wie das Rückfallrisiko bei schweren Depressionen. 30 Minuten tägliche Achtsamkeitsmeditation (z.B. MBSR²) über einen Zeitraum von acht Wochen führt zu einer Stärkung des Immunsystems und einer Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, zu einer Verminderung der arteriellen Spannung bei Personen, die an Bluthochdruck leiden, und einem schnelleren Heilungsprozess bei Schuppenflechte.³

Hinsichtlich der Praxis ist es nicht wesentlich, wie lange man meditiert, sondern dass man regelmäßig medi-



tiert. Wenn man regelmäßig neue Handlungen ausführt oder eine neue Fähigkeit einübt (Sport, Musik usw.), kann man allgemein etwa nach einem Monat Veränderungen im neuronalen System des Gehirns feststellen. Studien zum Einfluss von Geisteszuständen auf die Gesundheit, die früher als abstrus angesehen wurden, sind heutzutage zunehmend Teil des wissenschaftlichen Forschungskatalogs.⁴

Ohne die Ergebnisse überbewerten zu wollen, ist es dennoch wichtig zu sehen, in welchem Ausmaß Meditation unser Leben verändern kann. Wir neigen dazu, die Kraft und die Auswirkungen zu unterschätzen, welche die Umwandlung des Geistes und die damit verbundene ‚innere Revolution‘, die tiefgreifend und friedlich ist, auf unsere Lebensqualität haben können.

Der Dalai Lama charakterisiert den Buddhismus manchmal als eine Wissenschaft des Geistes. Die buddhistischen Texte betonen die Tatsache, dass alle spirituellen Praktiken dazu dienen sollen, den Geist zu verändern. Mingyur Rinpoche schreibt in diesem Zusammenhang: „Eines der größten Hindernisse, mit dem wir bei dem Versuch, den Geist zu untersuchen, konfrontiert sind, ist eine tief sitzende und oftmals unbewusste Überzeugung, dass wir so geboren wurden, wie wir sind, und dass es nichts gibt, das wir tun können, um dies zu verändern.“⁵

Wir unterschätzen unsere Fähigkeit zur Veränderung

Die Wahrheit ist, dass der Zustand, den wir im Allgemeinen als ‚normal‘ bezeichnen, nur ein Ausgangspunkt ist und nicht das Ziel. Unser Leben ist viel mehr Wert als das! Es ist möglich, in ganz kleinen Schritten eine ‚optimale‘ Art des Seins zu erreichen.

Ein bekannter Psychoanalytiker wurde im Hinblick auf Ingrid Betancourt, eine französisch-kolumbianische Politikerin, die 2002 in Kolumbien entführt wurde und erst 2008 wieder freikam, Folgendes gefragt: „Können sechs Jahre Gefangenschaft unter extremen Bedingungen die Persönlichkeit eines Menschen verändern?“ Seine Antwort lautete: „Nein. Nach dem 25. Lebensjahr ist die Persönlichkeit festgelegt.“ Bei mir war es ganz anders: Ich habe erst ab meinem 25. Lebensjahr wirklich angefangen, mich zu verändern! Dies war auch bei den meisten Meditierenden, die an der Forschungsstudie teilnahmen,

der Fall; sie veränderten sich ab dem Moment, als sie ernsthaft begannen, den Geist zu trainieren.

In welchem Ausmaß können wir unseren Geist dahin entwickeln, in einer konstruktiven Art und Weise zu funktionieren, Besessenheit durch Zufriedenheit, Aufregung durch Ruhe, Hass durch Freundlichkeit zu ersetzen? Vor 20 Jahren waren nahezu alle Neurowissenschaftler davon überzeugt, dass das Gehirn bereits zum Zeitpunkt der Geburt alle Neuronen enthielte und dass sich deren Anzahl durch weitere Erfahrungen nicht verändere. Mittlerweile aber wissen wir, dass sich bis zum Moment des Todes neue Neuronen ausbilden, wir sprechen von ‚Neuroplastizität‘. Dieses Phänomen besagt, dass sich das Gehirn unter dem Einfluss von Erfahrungen unablässig entwickelt und dass ein bestimmtes Training, wie das Erlernen eines Musikinstruments oder einer Sportart, einen tief greifenden Wandel bewirken kann. Achtsamkeit, Mitgefühl und andere menschliche Qualitäten können ebenso kultiviert werden.

Eine der großen Tragödien unserer Zeit ist es, dass wir unsere Fähigkeit zur Veränderung unterschätzen. Unsere Charakterzüge bleiben so lange unverändert, so lange wir nichts tun, um sie zu verbessern, und so lange wir unsere Gewohnheiten und Muster tolerieren und dadurch verstärken, Gedanke für Gedanke, Tag für Tag, Jahr für Jahr.

Studien, in denen behauptet wird, dass 40 bis 60 Prozent unserer Charakterzüge durch die Gene bestimmt sind, werden von Neurowissenschaftlern, die auf dem Gebiet der Neuroplastizität arbeiten, und von Spezialisten der Epigenetik, also der genetischen Ausdrucksform, bestritten. Gene gleichen einem Entwurf, der entweder umgesetzt wird oder nicht – es gibt dabei nichts Absolutes. Sogar im Erwachsenenalter kann unsere Umwelt einen erheblichen Einfluss auf die Ausdrucksform unserer Gene haben.

Wir sehen es als normal an, Jahre darauf zu verwenden zu lernen, wie man läuft, liest, schreibt oder einen Beruf ausübt. Wir verbringen viele Stunden mit körperlichem Training, um gesund zu bleiben, treten auf Hometrainern in die Pedale, ohne dass sie uns vom Fleck bringen.

Um eine Aktivität auszuführen, benötigen wir zumindest Interesse oder Enthusiasmus, der gewöhnlich daraus resultiert, dass wir uns der Vorteile bewusst sind. Warum sollte ausgerechnet der Geist von dieser Logik ausgenommen sein? Warum sollte andererseits der Geist in der Lage sein, sich selbst umzuwandeln, ohne dass wir die geringste

Anstrengung unternehmen? Das wäre so, als würde man hoffen, in der Lage zu sein, ein Klavierkonzert von Mozart zu spielen, wenn man lediglich ab und zu auf den Tasten eines Klaviers herumklimpert.

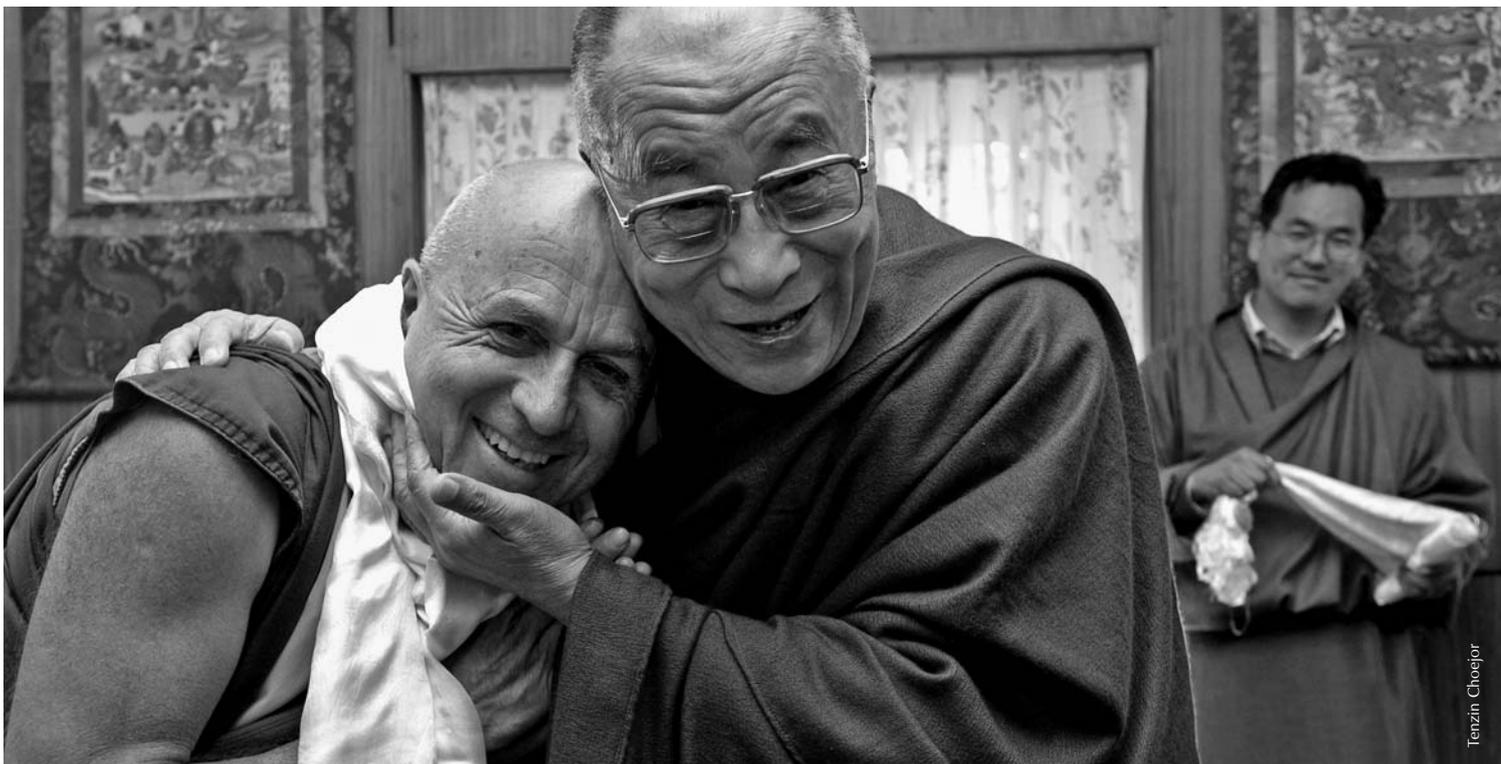
Wir sind alle eine Mischung aus Licht und Schatten, aus Stärken und Schwächen. Unser Geist kann unser bester Freund sein und unser schlimmster Feind. Jeder von uns besitzt das Potenzial, sich von geistigen Zuständen zu befreien, die Leid für uns selbst und andere hervorrufen, und inneren Frieden zu finden und zum Wohlbefinden anderer beizutragen. Lediglich darauf zu hoffen reicht jedoch nicht aus. Wir müssen unseren Geist trainieren.⁶

Wir verwenden sehr viel Mühe darauf, die materiellen Bedingungen unserer Existenz zu verbessern, es ist jedoch der Geist, der die Welt erfährt und diese Erfahrungen in Wohlbefinden oder Leiden übersetzt. Indem wir die Art verändern, wie wir die Dinge wahrnehmen, verändern wir die Qualität unseres Lebens, und solch eine Veränderung kann durch Meditation bewirkt werden.



Antoine Lutz

Meditieren unter Laborbedingungen: Matthieu Ricard mit dem Neurowissenschaftler Richard Davidson an der Universität Wisconsin-Madison.



Tenzin Choelior

Seit 1989 Jahren wirkt Matthieu Ricard als Dolmetscher für S.H. den Dalai Lama, das Foto ist aus dem Jahr 2009.



Meditation – eine neue Art zu sein

„Meditieren“ bedeutet im Buddhismus „sich gewöhnen“ oder „ausbilden“. Die Meditation besteht in der Gewöhnung an eine neue Art zu sein, eine neue Wahrnehmung der Welt und der Beherrschung unserer Gedanken. Wir hören oft, dass es im Buddhismus darum gehe, Emotionen auszulöschen. Dazu müssen wir jedoch erst einmal klären, was wir unter „Emotionen“ verstehen. Wenn wir diejenigen Faktoren meinen, die den Geist in Unruhe versetzen, wie Hass, Angst und Eifersucht – warum sollten wir sie nicht loswerden wollen? Wenn wir dagegen an Gefühle altruistischer Liebe und Mitgefühl gegenüber all jenen denken, die leiden – warum sollten wir diese Gefühle nicht ausbilden? Dies ist Zweck der Meditation.

Um diesen Zweck zu erfüllen, werden in der buddhistischen Meditation zwei Methoden benutzt, eine analytische sowie eine kontemplative Methode. Die Analyse besteht darin, die Natur der Wirklichkeit zu untersuchen. Dabei geht es im Wesentlichen darum, die Dinge der Welt als unbeständig und ganz und gar abhängig und als nicht absolut zu erkennen, sowie die Ursachen und Wirkungen des Leidens zu untersuchen. Die kontemplative Methode besteht darin, den Geist nach innen zu wenden und die hinter dem Schleier der Gedanken und Konzepte verborgene Natur des „reinen Bewusstseins“ zu beobachten, das allen Gedanken zugrunde liegt und es ihnen erlaubt aufzusteigen. Dieses grundlegende „Wissen“ existiert sogar in Abwesenheit von Gedanken und Konzepten.

Wenn diese Methoden nicht im Kontext der Religion angewendet werden und wissenschaftlich anerkannt sind, könnten sie beispielsweise als eine Art geistiges Äquivalent zur körperlichen Erziehung in die Bildung von Kindern integriert werden. Ferner könnten sie auch bei der Therapie von Erwachsenen mit emotionalen Problemen zur Anwendung kommen.

In den letzten drei Jahren haben Neurowissenschaftler, Soziologen, Pädagogen, Psychologen und Meditierende, die regelmäßig an den *Mind & Life*-Treffen teilnehmen, zusätzlich zu den Diskussionen mit dem Dalai Lama Arbeitskreise abgehalten. Sie haben diskutiert, wie Programme in einer säkularisierten Form in Erziehung und Ausbildung eingeführt werden könnten, um Mitgefühl, emotionales Gleichgewicht und Achtsamkeit zu entwi-



ckeln und Stress zu vermindern. Im Oktober 2009 hat eigens zu diesem Thema eine *Mind and Life*-Konferenz in Washington D.C. stattgefunden. Nun soll an mehreren Schulen in den Vereinigten Staaten ein Programm starten, dessen Resultate mit denen einer Kontrollgruppe verglichen werden.

Diese neueren wissenschaftlichen Entdeckungen haben unser Verständnis davon verändert, wie sich das

Matthieu Ricard ist ein buddhistischer Mönch, Autor, Übersetzer und Fotograf. Er wurde 1946 in Frankreich geboren und schloss sein Studium der Molekulargenetik am Institut Pasteur in Paris 1972 mit dem Dokortitel ab.

Danach lebte er in Indien, Bhutan und Nepal, wo er bei mehreren großen Meistern praktizierte, darunter bei Kangyur Rinpoche und Dilgo Khyentse Rinpoche. Heute lebt Ricard im Shechen Kloster in Nepal und verbringt regelmäßig Zeiten in Einzelklausur. Er ist seit 1989 der Hauptübersetzer des Dalai Lama für die französische Sprache. Seit 1999 nimmt er an Forschungsprogrammen teil, in denen die Auswirkungen der Meditation auf Gehirn und Gesundheit untersucht werden. Er ist Vorstandsmitglied des *Mind & Life Institute* und Gründer der karitativen Organisation Karuna Shechen.