



Matthieu Ricard meditiert im Labor von Richard Davidson, während seine Hirnaktivitäten gemessen werden.

## Die neurowissenschaftliche Erforschung des Mitgefühls

# EINE REVOLUTION FÜR DIE WESTLICHE PSYCHOLOGIE

*Die neurowissenschaftliche Erforschung der Meditation hat sich in den letzten Jahren vor allem der Achtsamkeitspraxis gewidmet. Jetzt beziehen Forscher die Meditation von Liebe und Mitgefühl mit ein. Dr. Grossman erklärt die Hintergründe.*

INTERVIEW MIT PAUL GROSSMAN VON BIRGIT STRATMANN

**W**as ist Ihre Motivation, die Meditation von Liebe und Mitgefühl zu erforschen?

**PAUL GROSSMANN:** Erstens sehe ich, wie wichtig diese Qualitäten für meine eigene Meditationspraxis und mein Leben sind. Zweitens denke ich, dass die westliche Psychologie die Bedeutung ethischer Werte für das Funktionieren des Geistes und das soziale Verhalten vernachlässigt.

Sie arbeitet fast immer ethisch neutral, mit Ausnahme ethischer Verletzungen in der Beziehung zwischen Patient und Therapeut. Meine eigene Erfahrung zeigt mir, dass eine ethische Haltung mir selbst und anderen gegenüber großen Einfluss darauf hat, wie und worauf ich meine Aufmerksamkeit richte.

Ich glaube, dass unsere Einstellungen zu Güte, Mitgefühl, Gleichmut und Mitfreude die Fundamente eines ethischen

Systems ausmachen und, wie ich es nenne, eines Systems der Ethik in Bezug auf sich selbst. Daher sehe ich jetzt die Chance, die westliche Psychologie zu bereichern, indem man eine ethische Dimension einführt, um psychologische Zustände zu verstehen.

Drittens könnte die Einführung von Liebe und Mitgefühl in die Gleichung als wichtiges Gegenmittel für vorherrschende Tendenzen dienen, buddhistische Praxis

wie Achtsamkeitsmeditation ihrer eigentlichen Natur zu berauben und zu banalisieren. So haben wir die Möglichkeit, die westliche Psychologie durch ethische Orientierung und legitimes Erforschen von Zuständen wie liebender Güte und Mitgefühl zu revolutionieren, die nahezu mit allen psychologischen Prozessen inhärent verbunden sind.

*Wie weit ist die Forschung auf diesem Gebiet?*

**PAUL GROSSMANN:** Wir können liebende Güte und Mitgefühl auf vielen Wegen entwickeln, aber aus meiner Sicht ist die Praxis der Achtsamkeit für den Anfang vielleicht der beste Weg. Ich übe Liebe und Mitgefühl mit mir selbst, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf etwas

*Als Meditierende wundern wir uns manchmal, dass mit großem Aufwand Dinge erforscht werden, die wir eigentlich schon wissen. Worin sehen Sie den Nutzen der wissenschaftlichen Erforschung der Meditation?*

**PAUL GROSSMANN:** Wir leben in einer Welt, in der Wissenschaft unglaublich wichtig ist. Für viele Menschen hat sie die Religion ersetzt, und viele, besonders Nicht-Wissenschaftler, sehen wissenschaftliche Erkenntnis als gleichbedeutend mit Wahrheit an, fast schon in einer religiösen Weise. Die Erforschung der Meditation hat wenigstens zwei Vorteile. Erstens könnte der Nachweis spezifischer Wirkungen auf Herz, Gehirn und Verhalten der Meditierenden Skeptiker überzeugen, dass Meditation nicht eine

meditationspraxis, sondern auch auf die Tatsache, dass unser Gehirn, unsere Emotionen und unser Verhalten viel formbarer, geschmeidiger und lernfähiger sind als bisher angenommen.

*Kann man buddhistische Meditationsformen, speziell auch Liebe und Mitgefühl, ohne Probleme im säkularen Kontext anwenden?*

**PAUL GROSSMANN:** Da sehe ich keine grundlegenden Probleme. Diese Praxis hat nicht speziell etwas mit Sekten oder Religionen zu tun. Obwohl sie sich im Buddhismus entwickelt hat, repräsentiert sie eher universelle ethische Werte, besonders auch in unserer jüdisch-christlichen Tradition, aber auch überall in der Welt.

## „DIE WESTLICHE PSYCHOLOGIE HAT DIE BEDEUTUNG ETHISCHER WERTE FÜR DEN GEIST VERNACHLÄSSIGT.“

Körperliches wie den Atem richte. Häufig wird das als eine Haltung von Offenheit, Akzeptanz, Toleranz, Geduld und Nicht-Beurteilung während der Meditation verstanden. Habe ich den Kontakt zu diesen Qualitäten verloren, bin ich sofort damit beschäftigt, von meinem Objekt der Achtsamkeit abzuschweifen. Dann bin ich nicht länger voll konzentriert bei der achtsamen, erforschenden Erfahrung des Moments.

So kann die Achtsamkeitspraxis den Weg ebnen, Liebe, Mitgefühl und Gleichmut für sich selbst zu entwickeln, was meiner Ansicht nach der erste notwendige Schritt ist, um diese Qualitäten auch anderen gegenüber zu kultivieren. Ich glaube jedoch, dass die gezielte Übung von Liebe (mettā) und Mitgefühl (karuṇā) immens nutzbringend ist.

bizarre New-Age Beschäftigung einiger Außenseiter ist, sondern dass es eine Berechtigung gibt, sie sowohl privat als auch professionell zu erforschen.

Zweitens, da buddhistische Meditation und überhaupt kontemplative Praktiken bisher wenig untersucht worden sind, könnte wissenschaftliche Forschung einen Weg zeigen, unsere alte westliche Sichtweise auf Psychologie und sogar Physiologie zu verändern. Einige neurowissenschaftliche Untersuchungen von Richard Davidson und seinen Kollegen mit tibetischen Mönchen deuten auf Veränderungen der Gehirnwellen-Aktivität der Probanden, die unter Nicht-Meditierenden in den USA oder Europa nicht vorkommen. Solche Unterschiede sind ein Hinweis nicht nur auf die einzigartigen Wirkungen von Langzeit-

Der Punkt ist, in welchem weltlichen Kontext diese Praxis eingeführt wird. Wenn in einem bestimmten weltlichen Zusammenhang Eigenschaften wie Mitgefühl und liebende Güte abgelehnt oder geringgeschätzt werden, während persönlicher Reichtum und Erfolg übermäßig betont werden, dann entstehen Reibungen und Konflikte. Genauso, wenn Leute diese Praxis als Hokuspokus-Buddhismus-Ritual empfinden, wird es da auch Widerstand geben.

Andererseits bin ich mir sicher, dass es genug einflussreiche Personen gibt, die erkennen, dass beides nicht der Fall ist. Tatsächlich werden an hochangesehenen Universitäten in den USA Studien über Liebe und Mitgefühl ausgewertet. Hier in Deutschland betreibt Professor Tania Singer, Kodirektorin des Max-Planck-

# DIE MEDITATION VON MITGEFÜHL MACHT EMOTIONAL AUSGEGLICHERER UND STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM.

Institut für Neurowissenschaften in Leipzig, zurzeit eine große wissenschaftliche Untersuchung, gesponsort von der Europäischen Union und dem Max-Planck-Institut. Dabei wird die Wirkung der Mitgefühlsmeditation bei freiwilligen und gesunden Probanden untersucht.

Kürzlich hat Professor Singer einen hochinteressanten Workshop in Berlin organisiert, zu dem ich auch eingeladen war. Wir diskutierten verschiedene mögliche Methoden, die Entwicklung von Mitgefühl in einem weltlichen Kontext vorzubringen. Eine solche Herangehensweise kann ein breites Publikum erreichen. Der populäre TV-Entertainer Eckart von Hirschhausen besuchte die Veranstaltung und schien berührt gewesen zu sein von der Diskussion. Wer weiß, ob er vielleicht einige Aspekte von liebender Güte und Mitgefühl in sein „Medizinisches Kabarett“ integriert?

Daher denke ich, dass die Zeit reif ist für solche Herangehensweisen, auch über die buddhistische Gemeinschaft hinaus. Und ich bin der Überzeugung, dass der noch vorhandene Widerstand mit der Zeit abebben wird. Die einzige Gefahr, die ich sehe, ist, dass „Güte“ und „Mitgefühl“ irgendwie zu Waren gemacht werden, die man kaufen und verkaufen kann, und sie so ihre Integrität verlieren. Trotzdem: Eine Welt, die ethische Werte als wichtig ansieht, selbst innerhalb des vorhandenen Systems, wird besser sein als eine Welt ohne Werte.

*Wäre es denkbar, diese Meditationen in Schulen zu integrieren, wenn sich der Nutzen wissenschaftlich beweisen lässt?*

**PAUL GROSSMANN:** Es wäre sehr nützlich für die Gesellschaft, wenn sie ethischen Werten wie Mitgefühl und Güte eine echte Anerkennung in unserer Kultur beimäße, anstatt sie als unrealistische, weiche Gefühle abzutun und sie mit Ineffektivität und Versagen zu assoziieren. Ich denke auch, wissenschaftliche Forschung könnte hier wenigstens die Skeptiker überzeugen, dass Liebe und Mitgefühl wirksame Strategien für ein gesünderes, glücklicheres und ausgeglicheneres Leben sind.

Allerdings sollten wir nicht zu enthusiastisch sein, missionarischer Eifer wäre nicht hilfreich! Ich ziehe es vor, es als eine Art Forschungsreise anzusehen, um herauszufinden, was passiert, wenn wir mehr Zeit, Energie und Aufmerksamkeit aufbringen, Liebe und Mitgefühl in uns selbst zu entwickeln. Ich spüre bei mir selbst, dass der größere Teil der Arbeit noch getan werden muss, bevor ich andere von den Vorteilen des Mitgefühls überzeugen kann. Trotzdem können Diskussionen über diese Tugenden und deren Anwendungen in verschiedenen gesellschaftlichen Schichten und Zusammenhängen die Menschen stimulieren, sie in ihrem eigenen Leben mehr zu berücksichtigen.

Es scheint mir ein Experiment zu sein, das es wert ist, in Angriff genommen zu werden.

*Aus dem Englischen  
übersetzt von Wolfgang Brandt.*



**DR. PAUL GROSSMANN** ist Forschungsleiter an der Abteilung für Psychosomatik und Innere Medizin der Universitätsklinik in Basel, Schweiz. Er hat umfangreiche Studien zu Achtsamkeit veröffentlicht und war einer der maßgeblichen Forscher im Bereich Achtsamkeitsbasierter Interventionen bei chronischen Krankheiten wie Multipler Sklerose und Fibromyalgie. Dr. Grossman ist Mitherausgeber der Zeitschrift „Achtsamkeit“ sowie wissenschaftlicher Berater des *Mind and Life Institute*, Boulder.

## TANIA SINGER ERFORSCHT DAS MITFÜLENDE GEHIRN

Die Fähigkeit zur Empathie gehört zu den grundlegendsten menschlichen Eigenschaften. Doch was passiert dabei eigentlich im Gehirn und kann man diese Fähigkeit trainieren? Die Neuropsychologin Tania Singer, seit Ende 2010 Direktorin des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften, erforscht das menschliche Sozialverhalten.

Soziale Neurowissenschaften heißt eine neue Disziplin. Hier geht es um Altruismus, Empathie, Feindseligkeit, Fairness, Gerechtigkeitsempfinden und was diese im Gehirn des Einzelnen und im Austausch mit anderen bewirken.

Aktuell arbeitet Professor Singer an einer Längsschnittstudie zu Empathie und Meditation. Probanden mit geringer Meditationserfahrung haben sich verpflichtet, ein Jahr lang regelmäßig Übungen zur Stärkung von Mitgefühl zu machen. Im Kernspin-Tomografen wird untersucht, wie sich das Gehirn dadurch verändert. Mehr Informationen über die Arbeit von Tania Singer: <http://www.cbs.mpg.de/depts/singer>