

Well-being is a Skill. Perspectives from Contemplative Neuroscience

Richard Davidson, Mindfulness Researcher

... und dass ich alles tue, um Mitgefühl und Güte ins Zentrum der Wissenschaften zu rücken. Das ist in der Tat, was wir seitdem getan haben. Warum ist es heute so anders als in der Mitte der 1970er, diese Arbeit zu tun?

Vier Hauptentwicklungen der modernen Wissenschaft haben diese Arbeit ermöglicht. Diese sollen hier erwähnt werden, weil sie absolut zentral sind.

Das erste ist die **neuronale Plastizität oder Neuroplastizität**. Ich bin sicher, viele von Ihnen haben diesen Begriff schon gehört. Damit ist gemeint, dass das Gehirn sich in Reaktion auf Erfahrungen und auf Training verändert. Meistens verändert sich das Gehirn allerdings eher ungerne. Meist passiert das einfach durch die uns umgebenden Kräfte, die drücken und ziehen. Wir sind gar nicht bewusst daran beteiligt, unser Gehirn zu formen. Es ist deshalb ein zentrales Thema von einigen Forschern, dass wir dies als Einladung verstehen und mit mehr Verantwortung unser Gehirn gezielt in einer solchen Weise zu kultivieren, die zu mehr Wohlbefinden und gesunden Gewohnheiten des Geistes führt. Wir können für uns einen Vorteil aus der Neuroplastizität ziehen, wenn wir das Gehirn gezielt zum Besseren verändern.

Das zweite Thema ist das Equivalent der Neuroplastizität im Bereich der Genom-Forschung. Hier beziehe ich mich auf die Epigenetik. Epigenetik ist die Wissenschaft davon, wie Gene gesteuert werden, wie sich ihre Information im Körper ausdrückt, wie sie in Erscheinung treten. Man kann sich Gene so vorstellen, als hätten sie kleine Lautstärke-Regler, von leise bis laut. Und während wir zwar alle mit einer unveränderbaren Anzahl von Genen, die unsere DNA bilden, geboren sind, ist die Art und Weise, wie ein Gen an- oder abgeschaltet wird, doch hochdynamisch und kann sogar zu Lebzeiten durch Erfahrungen beeinflusst und verändert werden.

Wir wissen z.B. aus der biologischen Forschung, dass die Art, wie eine Mutter mit ihrem Nachwuchs interagiert, einen wesentlichen Einfluss darauf hat, wie sich die genetischen Informationen im Gehirn des Babys ausdrücken. Ausgehend von einer solchen frühen Interaktion, kann die veränderte Steuerung des Ausdrucks der Gene sogar über das gesamte Leben des Nachwuchses anhalten. Weiterhin haben wir letztes Jahr zum ersten Mal in einem wichtigen Wissenschaftsjournal veröffentlicht, dass wir Anhaltspunkte für Folgendes gefunden haben: Wenn man bei jemandem, der schon viele Jahre meditiert, Blutuntersuchungen vor und nach einer langen Meditationssitzung von acht Stunden vornimmt, dann lässt sich eine messbare Veränderung des genetischen Ausdrucks feststellen. D.h. nur acht Stunden Meditationspraxis reichen bereits aus, um eine Veränderung des Gen-Ausdrucks hervor zu rufen – einfach nur durch eine mentale Aktivität!

Da ist noch viel mehr Forschungsarbeit zu tun, aber es unterstreicht auf jeden Fall, wie dynamisch diese Systeme sind! Wir dachten ja früher, dass sowohl das Genom als auch das Gehirn absolut starre Gebilde sind. Und dass eine Veränderung meistens eher Degeneration oder

Dekompensation bedeutet. Heute wissen wir, dass diese Ansichten komplett falsch sind. Diese Systeme sind viel formbarer als wir uns je vorstellen konnten. Wie wir z.B. auch wissen, hat das

Gehirn sogar die Fähigkeit, neue Gehirnzellen zu bilden. Dieser Prozess heißt Neurogenese. Uns wurde als Studenten immer erzählt, das sei nicht möglich.

Das dritte Thema besteht in dem Wissen über die **wechselseitigen Übertragungswegen zwischen Gehirn und Körper**. Wir lernen immer mehr darüber, wie das Gehirn systemisch-biologische Vorgänge im Körper reguliert – und wie Veränderungen im Körper sich wiederum auf das Gehirn und den Geist auswirken. Das bedeutet, wenn wir unseren Geist transformieren und dadurch Wohlergehen kultivieren, dann beeinflussen wir wiederum unser Gehirn in einer Weise, die sich ihrerseits auf den Körper auswirkt und dort positive Effekte für unsere physische Gesundheit haben kann.

Das vierte Thema ist möglicherweise das kontroverseste dieser vier, aber es ist das, über das ich wirklich unbedingt sprechen möchte, da es meiner Ansicht nach weitreichende Implikationen hat. Das vierte Thema besagt, dass wir als Menschen zur Welt kommen mit **innewohnender, grundlegender Gutheit**. Ich wiederhole: Wir alle kommen mit einer uns innewohnenden, grundlegenden Gutheit zur Welt! Wenn man z.B. einem Säugling die Wahl gibt zwischen einer warmherzigen, altruistischen Begegnung und einer eigennützigen, aggressiven Begegnung, so haben Babys von 6 Monaten eine ganz klare Präferenz für die altruistische und warmherzige Begegnung. Das zeigen unsere Daten.

Warum ist das so wichtig und interessant? Das zeigt, dass wir in den kontemplativen Traditionen, wenn wir die verschiedenen Methoden zur Kultivierung von Güte und Mitgefühl anwenden, gar nichts Neues hervorbringen. Wir erzeugen nicht etwas, das vorher noch nicht existiert hat. Vielmehr anerkennen, nähren und stärken wir eine Qualität, die von Anbeginn vorhanden war!

In diesem Sinne vergleiche ich oft Qualitäten wie Güte und Mitgefühl mit der Sprache. Wir alle sind mit der biologischen Prädisposition für Sprache geboren. Aber die Forschung zeigt, dass wir in einer Umgebung aufwachsen müssen, in der Sprache auch gepflegt wird, um diese biologische Neigung entwickeln und entfalten zu können. Es gibt Fallstudien von Kindern, die in der Wildnis aufwachsen und die ihre sprachlichen Fähigkeiten nicht entwickelten, weil sie keine Gemeinschaft um sich hatten, die Sprache nutzt. Das könnte mit dem Mitgefühl ganz ähnlich sein: Die Samen für Mitgefühl sind von Beginn an da, aber damit diese auch wachsen können, brauchen wir eine mitfühlende Gemeinschaft, in der diese Samen auch genährt werden.

Me Me Me – Mindful Direct – Pop Up Studio

Jon Kabat-Zinn - Founder MBSR

Mein Name ist Jon Kabat-Zinn.

Meine Arbeitsdefinition; was ich eine operative Definition von Achtsamkeit nenne, ist: Achtsamkeit ist das Gewahrsein das dadurch, entsteht im gegenwärtigen Moment nicht urteilend absichtlich aufmerksam zu sein. Und dann sage ich noch manchmal dazu, im Dienste eines Verständnisses von sich selbst und Weisheit.

Wir alle nehmen und selbst so ernst weil wir alle daran glauben, dass da jemand ist, den es Ernst zu nehmen gibt. Dieses "Ich" – wir alle werden zum Star unseres eigenen Films – die Geschichte des "Ich" in der Hauptrolle natürlich "Ich" und alle anderen werden zu Komparsen in unserem Film und

dann vergessen wir, dass es nur ein Konstrukt ist und dass es gar keinen Film gibt und dass es da tatsächlich gar kein "Du" gibt, das wir finden könnten, wenn wir einmal anfangen würden es zurückzuerfolgen und aufzudröseln.

Bist du dein Name? Bist du dein Alter? Bist du deine Gedanken? Bist du deine Meinungen? Was ist mit deinem genetischen Erbe – bist du dein genetisches Erbe? Sogar deine genetischen Bestandteile, wenn du meditierst oder anders isst, wird dies alles sehr unterschiedlich ausgelegt werden. Also – du bist nicht einmal dein genetisches Erbe. Also – wer bist du?

Und der entscheidende Punkt, wo es dann wirklich interessant wird;

Die Frage selbst ist wichtiger als die "Ramsch" Antworten mit denen wir aufwarten.

Und dann werden wir das Phänomen "selfing" wahrnehmen. Wieviel Zeit wir den Zielen von mir und mein widmen und – dies konnte jetzt mit Aktivität in bestimmten Regionen im Gehirn in Verbindung gebracht werden, die wiederum diese engstirnige und wie vorgegebene Funktionsweise ausführen und es wurde aufgezeigt das Achtsamkeit; MBSR – andere Regionen des Gehirns aktiviert, die diese Geschichte vom "Ich" nicht produzieren – da ist einfach dieser Atmzug – diese Ausatmung – und es ist nicht ein "Ich" das atmet – wenn es hier wieder das "Ich" wäre, das atmet, dann wäre ich schon vor langer Zeit gestorben.

Uuups – "Ich" war abgelenkt – vergessen – tot.

Just Breathe – von July Bayer & Josh Salzman

Ich werde echt wütend, wenn mein Bruder mich dauernd haut,

Ich mag es nicht wenn du sagst, dass du nicht mit mir spielen möchtest.

Wenn ich verrückt spiele, bekomme ich Kopfschmerzen und das kann echt wehtun.

Dein Blut rast durch die Adern, weil du echt verrückt spielst und du beginnst zu schwitzen und dann wirst du richtig verrückt und dann wenn du richtig verrückt spielst wird dein Gesicht rot.

Wenn dein Körper sich nicht mehr unter Kontrolle hat, dann übernimmt die Wut einfach deinen Körper.

Ich flippe einfach aus.

Es ist ungefähr so – wenn du ein Einmachglas hast und dann wäre das Einmachglas dein Geist und dann machst du Glitzer in das Einmachglas und dann spiegelt dass wieder, wie du dich fühlst – wenn du das Einmachglas dann schüttelst und der Glitzer sich wild überall hin verteilt hat; das wäre wie dein Geist dann aussieht. Und es dreht sich ständig und du hast gar keine Zeit zu denken.

Und manchmal hauen wir Zeug und Leute, obwohl wir es eigentlich nicht so meinen.

Wenn ich ärgerlich bin, spüre ich es in meinem Herzen.

Ich mag es überhaupt nicht, wenn ich ärgerlich werde.

Just Another You
WOOP!E-Workshop | Alice Salomon Hochschule | 13.10.2015

Deutsche Transkript zu gezeigten Videos/Tobias Bublat

Die Amygdala (Mandelkern) reagiert einfach. Aber der Präfrontale Cortex versucht es wieder zu beruhigen.

Wenn ich so richtig wütend bin dann ja manchmal – dann nehme ich einfach einen tiefen Atemzug.

So ungefähr – als erstes suchst du einen Platz an dem du alleine bist und dann schaust du nach einer Art, wie du dich entspannst und ruhig wirst.

Wenn ich runterkommen muss, dann nehme ich einfach einen tiefen Atemzug.

Ich atme einfach durch meine Nase ein.

Manchmal schließe ich meine Augen oder nehme einfach einen tiefen Atemzug.

Und es ist so ungefähr – wie runter kommen, wie nicht bewegen. Es ist als ob du langsamer wirst und dann hört es auf und dein Herz schlägt langsamer und dann geht es auch in deinen Geist.

Es ist als ob all der Glitzer am Boden deines Geistes ruhen würde.

Mein Geist wird langsamer und dann fühle ich mich auch ruhiger und dann bin ich wirklich bereit mit dieser Person zu sprechen.