

Wolf Singer/Matthieu Ricard:

Hirnforschung und Meditation – ein Dialog

edition unseld Band 4, aus dem Englischen von Susanne Warmuth und Wolf Singer, Frankfurt 2008, ISBN 978-3-518-26004-3, 133 Seiten br. EUR 10.00

Einer der Dialogpartner (Wolf Singer) ist als Hirnforscher und Neurologe international bekannt, der andere (Matthieu Ricard) begann seine wissenschaftliche Laufbahn als Molekularbiologe und lebt heute als buddhistischer Mönch im Himalaja. Im Zentrum des Dialogs steht die Frage: Welche Zusammenhänge bestehen zwischen empirischer Hirnforschung und buddhistischer Meditation? Das Buch leistet einen interessanten Beitrag zum intensiven Gedankenaustausch zwischen naturwissenschaftlicher Forschung und kontemplativer Versenkung. Kennzeichnend für die empirisch-quantitative Forschung ist der Dreischritt: Hypothesenbildung – Experiment oder Versuch – Verifizierung oder Falsifizierung der Hypothese. Meditation wird hier als die Pflege eines „bestimmten Geisteszustandes“ bestimmt und zwar „ohne sich ablenken zu lassen“. Meditation ist zugleich der Schlüsselprozess „für die Entwicklung und Verstärkung von altruistischer Liebe und Mitgefühl“. Die Meditation hat zwei Effekte:

In der Meditation lernt man seine Aufmerksamkeitsmechanismen zu vervollkommen und die Aufmerksamkeit unter willentlicher Kontrolle an Inhalte zu binden und sie auch rasch wieder zu lösen! Der naturwissenschaftlich denkende Hirnforscher will experimentieren, quantifizieren, analysieren, vorhersagen und generalisieren. Er verfügt über entsprechende Methoden und Instrumente (z.B. die funktionelle Kernspintomographie, die Magnetenzecephalographie, die Elektroencephalographie usw.). Der buddhistische Mönch will ebenfalls exemplifizieren, konkretisieren veranschaulichen und beruft sich oft auf die gefühlsbetonte Einfallsgabe (Intuition) und Selbstreflexion. Beide Denkformen ergänzen sich wechselseitig und vermitteln weiterführende Denkipulse. Meditation ist ein besonderer Geisteszustand mit einer besonderen Eigenschaft wie „Einsgerichtetheit“, „Mitgefühl“, „Präsenz“ oder „reine Bewusstheit“, das ist ein sehr klarer, leuchtender und lebendiger geistiger Zustand. M. Ricard stellt in diesem Zusammenhang fest: „Nach der buddhistischen Vorstellung geht es nicht nur darum, einen machtvollen Geisteszustand voller Mitgefühl und liebender Güte“ zu erzeugen, sondern auch darum, „ihn über längere Zeit aufrechtzuerhalten“. Er spricht an anderer Stelle von der „Mitgefühlmeditation“ und von echtem Altruismus.

In der meditativen Versenkung „zerreißt das Mitgefühl die Blase des Ich“. Der

Geist ist mit Liebe und Güte für alle Wesen gefüllt und mit besonderem Mitgefühl für die, die leiden und zwar ohne, dass sich der Geist auf ein bestimmtes Objekt konzentriert. Für den Empiriker und Analytiker ist ziemlich klar, dass durch „Meditation Aufmerksamkeitsmechanismen verändert werden“. Sie ist mit spezifischen Hirnzuständen verknüpft und bewirkt dauerhafte Modifikationen von Hirnfunktionen. Hier gibt es noch viele unbeantwortete Forschungsfragen und Ansätze für weiterführende Untersuchungen.

Was ganz Besonderes sind die „magischen Augenblicke“ in der Meditation. Zu diesen gelangt der Meditierende, wenn er es schafft, die „Blase der Ichhaftigkeit aufzubrechen“. Dies geschieht dann, wenn es gelingt, „die mentalen Konstrukte im offenen Raum der Freiheit verschwinden zu lassen.“

Solche „magischen Momente“ zu erleben und auszukosten ist phantastisch. Es geht um die Befriedung der inneren Konflikte, um das Gefühl der „Allverbundenheit“, der fließenden Wirklichkeit, der vorübergehenden Abwesenheit von „Geistesgiften“ wie Aggression und Zwanghaftigkeit. Diese Qualitäten können kultiviert werden, indem man „Weisheit und innere Freiheit entwickelt“. Es entsteht ein Zustand dauerhaften Wohlbefindens, den man auch als „echtes Glück“ bezeichnen kann!

Gottfried Kleinschmidt