Günther Mohr
Dipl.-Volksw./Dipl.-Psych.
Institut für Coaching, Training und Consulting
Klarastr. 7
65719 Hofheim
www.mohr-coaching.de

Bringt Meditation etwas für das Gehirn?

(Diskussion mit Prof. Tanja Singer, Prof. Gerhard Hüther, Mattieu Ricard, moderiert von Gert Scobel, 3Sat, am 1.8.2009 im Rahmen des Besuches des Dalai Lama in Frankfurt)

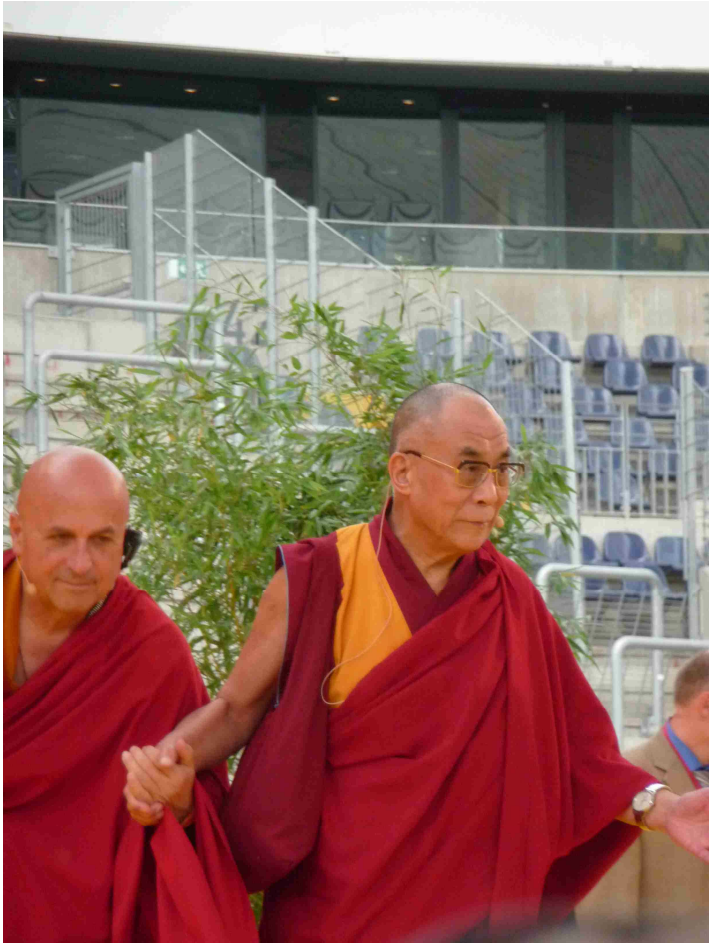
Scobel: Die Wirksamnkeit ist im Prinzip schon erwiesen – aber wie findet die Beeinflussung statt?

Werden auch menschliche Werte tatsächlich trainiert?

Dalai Lama: The Buddhist way has used human mind and human emotion as well as human needs that destruct. Then compassion comes – reduces inner stress and strengthens health.

A question is: What are emotions – how to deal with emotions?

Science today is much advanced - Modern science I really admire – The aim we have is to get peace of mind



(Dalai Lama und Matthieu Ricard)

Günther Mohr
Dipl.-Volksw./Dipl.-Psych.
Institut für Coaching, Training und Consulting
Klarastr. 7
65719 Hofheim
www.mohr-coaching.de

Deutsch: Ich möchte etwas zum Hintergrund sagen, was das buddhistische Denken anbetrifft

Destruktives = das was unser Wohlbefinden zerstört - Wenn das in unserem Bewusstsein auftaucht, dann….

Andere konstruktive Haltungen wie Mitgefühl bringen mehr innere Stärke und mehr Selbstvertrauen – also konstruktiv

Buddha ….Training des Geistes um das zu erreichen

Daher im Buddhismus sehr viele Erklärungen über das Bewusstsein.

Glauben an das Gesetz der Kausalität, wie können also negative Emotionen erst gar nicht entstehen

An die Wurzel gehen.

Beispiel - Kenne Freunde, die sehr viele Freunde haben und dennoch sehr unglücklich sind

Also die Frage „Kann Materielles Wohlergehen Alles erreichen?“…..Die Antwort ist: nein.

Es geht tatsächlich immer um die inneren Werte …..ich persönlich habe mich immer dafür interessiert, wie es in etwas aussieht…..schon als Kind habe ich Spielzeuge auseinander genommen….das habe ich mir bewahrt……

Man sollte den gegenseitigen Nutzen [zwischen Religion und Wissenschaft] anerkennen…..

Wir fühlen uns vielleicht sehr wohl….. aber wenn wir wieder ins Arbeitsleben zurückkehren….dafür sind innere Faktoren verantwortlich…..deshalb ist es wichtig, diese Faktoren zu erkennen…

Zu Beginn warnten mich Freunde, dass die Wissenschaft die Religion überwindet. Das habe ich mir überlegt …….aber schon der Buddha sagt, dass seine Lehren zu überprüfen sind….

So hat mich einmal ein Mann angesprochen und gesagt, die Frage der Wiedergeburt sei geklärt. Die gebe es nicht…… - Ich glaube aber, dass das noch außerhalb des Zugriffs der Wissenschaft liegt.

Francisco Varela (Chil. Biologe) sagte mir einmal, dass er immer dazu sagt, aus welcher Perspektive er spricht, als Buddhist oder als Wissenschaftler.

Günther Mohr
Dipl.-Volksw./Dipl.-Psych.
Institut für Coaching, Training und Consulting
Klarastr. 7
65719 Hofheim
www.mohr-coaching.de

(Dalai Lama und Tania Singer)

Scobel – also es geht um unterscheiden und zusammenfassen – [er stellt daraufhin die Teilnehmer vor]

Tania Singer – Prof. – erforscht menschliches Sozialverhalten…Altruismus, Fairness und auch die negativen Seiten

M. Ricard – Molekularbiologe, Buddhistischer Mönch - zwei berühmte Bücher – über Glück und Meditation –

G. Hüther – Prof. - Biologe – Psychiatrie - winfuture – Potenzialentfaltung

Günther Mohr
Dipl.-Volksw./Dipl.-Psych.
Institut für Coaching, Training und Consulting
Klarastr. 7
65719 Hofheim
www.mohr-coaching.de

(Dalai Lama und Gerhard Hüther)

Scobel: Widerstände in der Wissenschaft?

T.Singer: für alle subjektiven Phänomene gibt es Berührungsängste – aber schon W.James, alter Psychologe betonte die Wichtigkeit von Subjektivität…..

Es gab vor Beginn der Emotionsuntersuchungen (Was passiert bei einem Menschen, wenn er die Gefühle eines anderen sieht) die Erwartung, „du wirst ein leeres Gehirn finden"….aber: **„Das Hirn leuchtet auf wie ein Christbaum, wenn andere Emotionen haben", …wir fühlen mit….**

Mittlerweile wirklich schon Meditationsforschungs-Mode

Mein Erleben – zwei Welten führen zueinander – M. Ricard ist mein Lieblingsversuchskaninchen….

Scobel: Was messen sie eigentlich?

Am Anfang die Vorstellung: best. Gefühle sind an best. Stellen

Mit den bildgebenden Verfahren ist man wieder an der alten Stelle, Orte im Gehirn finden

Aber die Antwort ist: es gibt Netzwerke, die wir immer dann aktiviert sehen.

Wenn wir M. Ricard in die Röhre stecken….wie kann man unkonditionierte Liebe sehen….

Wir messen auch Hautwiderstand und Hormone, z.B. Cortisol….Wie werden auch die Gesundheit und das Verhalten dadurch beeinflusst?

Auch ökonomische Reaktionsweisen…z.B. Investitionen in best. Richtungen

Hüther:

Wir befinden uns an einer Schwelle zu einer Änderung des Denkens über das Lebendige insgesamt….wir hatten im Industriezeitalter immer wieder versucht, Grenzen zu bauen und zu untersuchen…

Mittlerweile gemerkt, wie aber alles zusammenhängt

Vernetzungen entstehen immer dann, wenn man neue Erfahrungen macht…..wir finden mit den neuen Techniken etwas wieder, das bisher verloren war…..

Fast alles, was wir im Gehirn haben, ist von anderen übernommen, wenn ich nicht die Sache von außen erlebt habe, bleibt es in den Potenzialen

Dankbarkeit ist ein Gefühl, das man erwirbt, man kann es auch wieder verlieren.

Wir sind alle viel mehr miteinander verbunden

Wenn Kinder aufwachsen, die keine Sprache haben, dann lernen sie auch keine Sprache….

Früher haben wir mit dem mechanistischen Weltbild gesagt „es wird schon werden", aber es gibt kein Gen für Mitgefühl, das ist eine kulturelle Leistung.

M. Ricard….

Psychological research was about mental illness, almost nothing about good and normal functioning, wellness and …learning skills

How can cultivation be studied?

We vastly underestimate the transformation of mind.

Still we don't know how to proceed.

We find altruistic love is the most productive experience-

Übersetzung….wenn wir die Wissenschaft der letzten 100 Jahre betrachten, haben wir uns wenig damit beschäftigt, wie Positives entsteht

Wie entstehe die inneren Qualitäten….

Günther Mohr
Dipl.-Volksw./Dipl.-Psych.
Institut für Coaching, Training und Consulting
Klarastr. 7
65719 Hofheim
www.mohr-coaching.de

Ich rege mich wirklich auch noch gerne auf oder ich rege mich darüber auf, dass sich Leute aufregen. ….

Es braucht nachhaltiges Üben…

Welche Wirkungsweise Selbstsucht hat, kann man herausfinden und dann Altruismus stärken.

Scobel: Was können wir tun um zu bewegen?

Singer: Plastizitätsforschung im Mitgefühl, bisher war das Objekt der Forschung immer Gedächtnis, Motorik,,……man hat nie die Frage gestellt, ob das Gehirn plastisch genug ist, ob Emotionen lernbar sind…..Viel über Gedächtnis und Sprache und Motorik….**Es gibt kaum Gefühlsforschung….**

z.B. Gibt es kritische Phasen—etwa zwischen 12 und 18, ….?

M. Ricard:

Im Westen hat man oft die Vorstellung – entweder selbstsüchtig oder Mutter Theresa, das ist falsch

Forschung – schon drei Monate compassion-training nach drei Monaten deutlich besser als vorher

Wenn ich dem anderen etwas gebe, gibt es auch mehr für mich…Verdoppelungseffekt….

Dalai Lama: Möchte über Säkulare Meditation sprechen

Animals are able to appreciate, cats, dogs, bird….may be not mosquitos – Moskitos kennen keine Dankbarkeit.

Anxiety and hatred is eating the immune system…..

There is the scientific proof that I have no healing power.

Buddhist science is rich in inner processes

Übersetzung ….ich bin überzeugt das wir von Natur aus Mitgefühl schätzen, Liebe und Mitgefühl sind universelle Werte.

Was wir vor allem brauchen, ist Offenheit und Ehrlichkeit sowie Vertrauen. Gerade in einer schwierigen Situation brauchen wir Vertrauen.

Ich habe mich von der Operation relativ schnell erholt, dies führe ich auf meinen guten inneren Zustand zurück, meine eigene innere Meditation. Wie können wir diese Werte entwickeln? Es gibt einen Weg ohne Religion, indem wir uns die inneren Werte, unsere Erfahrungen und die Wissenschaft ausnutzen.

Gleichzeitig können wir auch die inneren Werte zur Überzeugung der anderen benutzen.

Wichtig wäre, diese Werte auch in den Kindergarten und die Schule einzubringen.

Hüther – wie kann es gelingen, dass wir anders miteinander umgehen? –

Kinder kommen mit größeren Potenzialen auf die Welt, dann wird alles weniger

Gerade auch im Alter kann man Potenzial umsetzen

Geheimrezept – wie anderen helfen – Geheimrezept – wer die anderen einlädt, ermutigt, inspiriert, was es in anderen noch alles zu entdecken und zu gestalten gibt

Nicht eine Ressource nach der anderen ausplündern

Von der Ressourcenausbeutungs- zur Potenzialentfaltungsgesellschaft

M. Ricard:

Burn out als zuviel Investment

Doctors, nurses ….

Train altruisic love…

Was passiert eigentlich beim Leiden anderer?

z.B. Pflegepersonal leidet oft auch mit

wenn man gelernt hat, einen starken Fluss von Mitgefühl zu entwickeln, das hilft,

also gilt es, Emotionen positiv zu trainieren.

Wie lernen?

If you learn to sail a boat, you start in nice weather, not in the storm.

There is no difficult task that cannot be broken down in little tasks.

Once we know how to proceed and when we are enthusiastic. You have to be convinced.

You don’t say to the doctor I take the medic when I am well.

Mitgefühl und Geduld lernen, sollte unter einfachen Bedingungen beginnen.

Buddhisten weisen darauf hin, dass Gewohnheit und vertraut Werden damit auftritt.

Man kann die Technik kennen lernen und dann auch in schwierigen Situationen anwenden lernen.

Enthusiasm, compassion and awareness – also the human intelligence….

Dalai Lama:

Das willentliche Schulen ist zu ergänzen durch die Bewusstheit – analysieren – welche Alternative gibt es den – es geht also darum zu analysieren –

T. Singer:

Forschungsergebnisse – **die Forschung ist in den Kinderschuhen** – wir sind langsam – man hat zeigen können, dass …Shamata Projekt Thema Aufmerksamkeit und Herzensgüte – die Aufmerksamkeit verbessert sich – man ist länger aufmerksam – besser im Aufrechterhalten von Aufmerksamkeit – Aufmerksamkeit ist nicht mehr so klebrig – viele Reize hintereinander besser zu verarbeiten

Ergebnisse in Bezug auf die Stresstraining (MSRP = mindful stress reduction training)

John Kabat Zinn

NRH - amerik. Forschungsprogramm

Es ist wohl noch ein tabu, dass wir unser Herz trainieren können.

Depressionsforschung – Abstand vom monkey mind -

Selbstwirksamkeit – Gehirn-Frontallappen aktivieren

Scobel - Kulturen?

D.L. In cultures where there is more competition, people are more self critic to themselves.

Wir haben alle Selbstliebe um zu überleben, eine grundlegende Liebe zu sich selbst. Auf der untersten Ebene gibt es keine Unterschiede. Im Westen große individuelle Freiheit und Wettbewerb

Selbsthass entsteht durch das Gefühl zu scheitern.