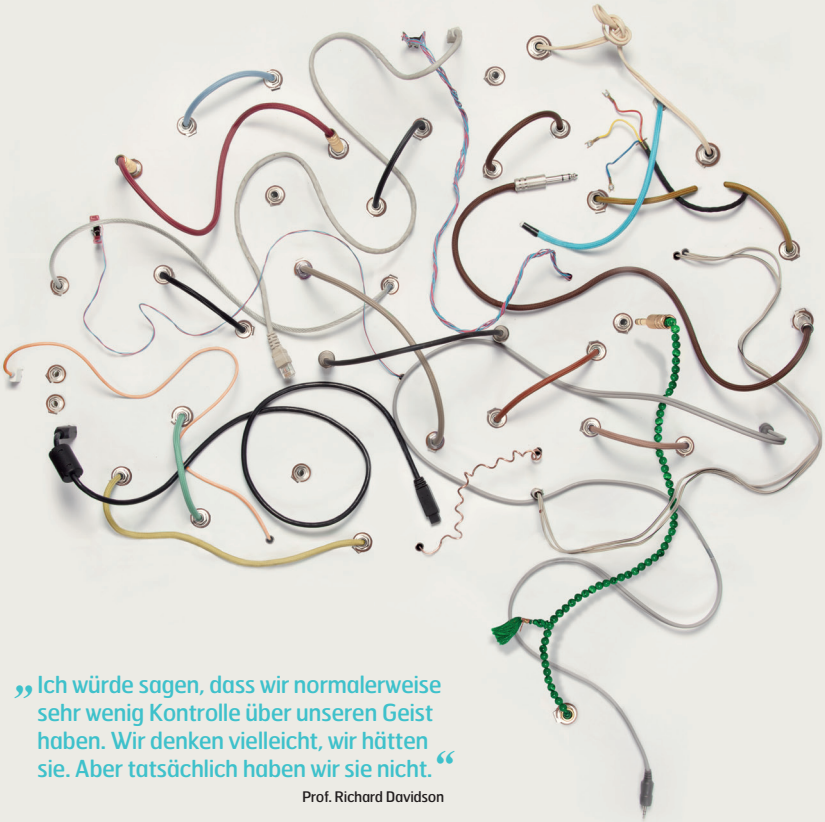
mindjazz pictures

FREE THE MIND

KANN EIN ATEMZUG DEIN DENKEN VERÄNDERN?



„Ich würde sagen, dass wir normalerweise sehr wenig Kontrolle über unseren Geist haben. Wir denken vielleicht, wir hätten sie. Aber tatsächlich haben wir sie nicht.“

Prof. Richard Davidson

Ein Dokumentarfilm von Phie Ambo

FREE THE MIND

KANN EIN ATEMZUG DEIN DENKEN VERÄNDERN?

Steve und Rich sind nur zwei von Tausenden US-amerikanischen Kriegsveteranen. Nach ihrem Einsatz hat sich ihr Leben in einen schmerzlichen Albtraum verwandelt. Rastlos und an Schlaflosigkeit leidend werden sie als Zeugen grausamer Geschehnisse von ihrem eigenen Bewusstsein gequält und von den Taten verfolgt, die sie während des Krieges begangen haben.

Auch der fünfjährige Will hat es im Alltag nicht leicht, da er an ADHS erkrankt ist und unter Angstzuständen leidet. Anstelle von traditionellen Behandlungsmethoden möchten seine Eltern alternative Methoden ausprobieren.

Professor Richard Davidson, einer der weltweit führenden Neurowissenschaftler, widmet sich in seiner Arbeit vor allem der Erforschung der Meditation. Kann er hier etwas bewirken? Kann er diese Menschen aus ihren unglücklichen Umständen befreien und ihnen zu einem normalen Leben verhelfen? FREE THE MIND begleitet drei Versuchspersonen auf ihrer mutigen Reise in die tiefsten Winkel des menschlichen Geistes.

DIE REGISSEURIN PHIE AMBO

Phie Ambo wurde am 6. Dezember 1973 geboren und schloss im Jahr 2003 ihr Regiestudium an der National Film School of Denmark ab. Ihr Dokumentarfilm FAMILY, eine Zusammenarbeit mit dem Regisseur Sami Saif, war ihr nationaler und internationaler Durchbruch. Für diesen Film erhielt das Duo den renommierten Joris Ivens Award im IDFA in Amsterdam.

Für gewöhnlich führt sie bei Ihren Filmen Regie und Kamera. Ohne den Verlust von Intimität oder Visualität gelingt es ihr, Fakten nüchtern und sachlich darzustellen.

„Zurzeit betreten wir eine neue Ära – eine Renaissance in der alles auf den Kopf gestellt wird. In allen Bereichen macht die Wissenschaft neue Entdeckungen, die unsere Sicht auf die Welt immer wieder verändert, sodass nichts so bleibt, wie wir es zunächst annahmen. Unser Wissen wird immer breiter und komplexer. Unentwegt stellen wir fundamentale Fragen darüber, was uns Menschen ausmacht. Je mehr Fragen wir stellen, desto offensichtlicher wird es für mich, wie wenige Dinge wir eigentlich wirklich verstehen. Ich finde das sehr inspirierend!

FREE THE MIND ist der zweite Teil meiner Trilogie über grundlegende Fragen, was uns als Menschen eigentlich ausmacht. Der erste Film, MECHANICAL LOVE (2007), berichtete über eine wissenschaftliche Perspektive auf Roboter. Kennzeichnend für beide Filme ist deren Ansiedlung in dem Feld, in dem Wissenschaft auf praktische Anwendung trifft und wo Wissenschaftler mehr Gedankenstriche und Fragenzeichen als Punkte benutzen. In FREE THE MIND ist die zentrale Frage: Was ist ein Gedanke und wie offenbart er sich in unserem Körper? Können wir unser Gehirn allein durch die Macht der Gedanken physisch verändern?

Mein persönlicher Grund mich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, war eine plötzliche Panikattacke vor ein paar Jahren. Es war eine sehr körperliche Erfahrung und es fühlte sich an wie ein Sprung in der Schallplatte meines Geistes, bei dem ich nur unter körperlicher Anstrengung die Nadel wieder an der richtigen Stelle aufsetzen konnte. Ich fand heraus, dass Meditation für mich der richtige Ansatz sein könnte und begann mich dafür zu interessieren, wie beides miteinander verknüpft ist. Am liebsten wollte ich einen Schädel öffnen um zu sehen, was während einer Meditation im Hirn geschieht.

FREE THE MIND ist das Ergebnis dieser Studie. Der Film ist keine Antwort, aber der Beginn einer fortwährenden Debatte darüber, was der Mensch eigentlich ist.“

Phie Ambo, Mai 2012

FILMOGRAPHIE

FREE THE MIND (Dokumentarfilm)	2012
MECHANICAL LOVE (Dokumentarfilm)	2007
GAMBLER (Dokumentarfilm)	2006
MIT DANMARK (Dokumentarfilm)	2006
GROWING UP IN A DAY (Kurzfilm/Doku)	2002
FAMILY (Dokumentarfilm)	2001

RICHARD DAVIDSON

Professor Richard Davidson ist einer der weltweit führenden Neurowissenschaftler. Er ist Professor für Psychologie und Psychiatrie an der University of Wisconsin-Madison und promovierte in Psychologie an der Harvard University. Zu seinen Veröffentlichungen zählen mehr als 250 Artikel, Kapitel und Kritiken sowie 13 Bücher, bei denen er als Herausgeber fungierte. Für seine Forschung erhielt er zahlreiche Auszeichnungen, unter anderem den renommierten Wissenschaftspreis der American Psychological Association – den Distinguished Scientific Contribution Award. Laut dem Time Magazine zählte er 2006 zu den 100 weltweit einflussreichsten Menschen und im selben Jahr verlieh ihm die UCLA den ersten Mani Bhaumik Award für Fortschritt im Verständnis des Gehirns und des Bewusstseins im Heilungsprozess. 2011 wurde ihm der Paul D. MacLean Award for Outstanding Neuroscience Research in Psychosomatic Medicine verliehen. Er ist von 2011 bis 2017 als wissenschaftlicher Berater im Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig tätig und hält von 2011 bis 2013 den Lehrstuhl der Abteilung für Psychologie der American Association for the Advancement of Science.

Seine Leidenschaft gilt der Forschung im Bereich Meditation. Davidson meditiert selbst seit 30 Jahren – zu Beginn seiner Karriere jedoch nicht so offen im wissenschaftlichen Kontext.

Im Jahr 1992 traf er den Dalai Lama, der Davidson dazu ermutigte, bei seiner Erforschung von Mitgefühl und Güte dieselbe wissenschaftliche Methodik anzuwenden, die bereits zur Erforschung von Depressionen und Angstzuständen genutzt wird. Seitdem ist die Meditation in den Mittelpunkt seiner Forschung gerückt. 2008 eröffnete er das Center for Investigating Healthy Minds an der University of Wisconsin-Madison.

Dieser Film wurde unter anderem an jenem Zentrum aufgenommen und die gezeigten Experimente sind weitere Schritte in das breite und unbekannte Gebiet des Gehirns.

www.richardjdavidson.com

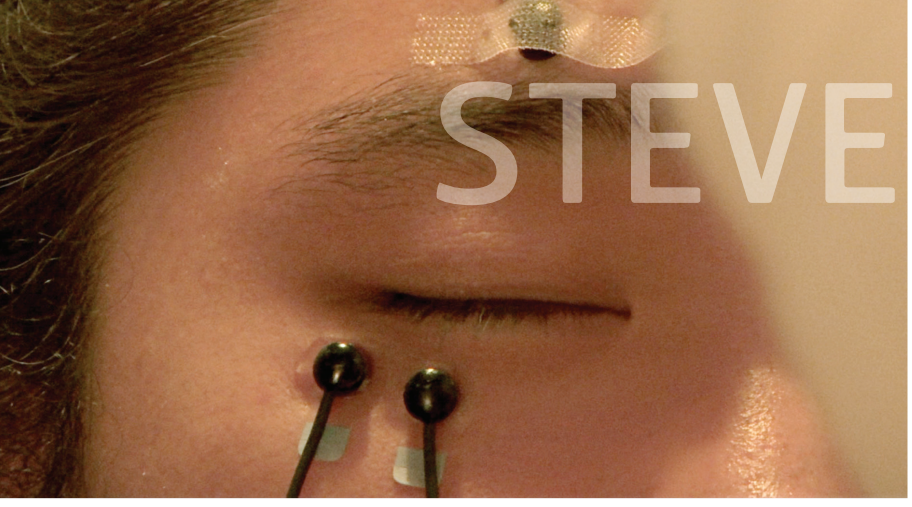
DIE PROTAGONISTEN

WILL

Der fünfjährige Will hatte bereits ein sehr bewegtes Leben. Da er an ADHS leidet, möchten seine Adoptiveltern ihm dabei helfen herauszufinden, ob es möglich ist, seine Emotionen und Gefühle ohne Medikamente, dafür aber mit Yoga und Meditation besser zu kontrollieren.

Eines der Dinge, mit denen Will nicht zurechtkommt, sind Fahrstühle. Wegen eines schlimmen Vorfalls, bei dem er allein in einem Aufzug feststeckte, bekommt er enorme Panikattacken beim bloßen Gedanken an sie.

Im Film folgen wir Will, während er lernt, wie man meditiert und Yoga macht. Wird er seine Angstzustände in den Griff kriegen und schließlich dazu in der Lage sein, mit dem Aufzug in den 5. Stock zu fahren?



STEVE

Steve ist ein Veteran des Afghanistankrieges. Er war Soldat und Vernehmungsoffizier und dabei erschreckend gut in seinem Job. Seit seiner Rückkehr nach Madison, Wisconsin leidet er nun wegen all der schrecklichen Dinge, die er während des Krieges getan und erlebt hat, unter seinem schlechtem Gewissen. Schlaflose Nächte lassen ihn nicht zur Ruhe kommen, weswegen er täglich Medikamente nimmt.

Er ist Vater von zweijährigen Zwillingen. Seine Ehe kriselt und es ist schwierig für ihn, seine grausamen Erlebnisse aus dem Krieg mit Anderen zu teilen. Wird er einen Weg finden, seine Probleme, seine Wut und seine Zukunftsängste zu bewältigen?

Hier vielleicht eine erklärende Bildunterschrift zu den beiden Bildern, gerne etwas länger, soll ja schliesslich was aussagen

RICH

Rich war ein sehr erfolgreicher Bataillonsführer im Irak und in Afghanistan und fühlt sich verantwortlich für den Tod zweier Freunde, die bei einem Bombenangriff ums Leben kamen. Oft hat er das Gefühl, dass er anstelle seiner Freunde hätte sterben sollen.

Er kann die grausamen Vorfälle während des Krieges nicht vergessen und schottet sich zuhause in Madison, Wisconsin zusehends emotional ab. Er kann sich selbst nicht dazu überwinden, seiner Frau oder seinen Freunden von seinen traumatischen Erlebnissen zu erzählen, woran seine Ehe letztendlich zerbricht.

Im Film folgen wir ihm sowohl durch das Experiment als auch durch seinen Alltag. Wird er seine Emotionen in den Griff bekommen und sein Gehirn neu vernetzen können, damit wieder Freude in sein Leben einziehen kann?

Leseprobe

© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München in der Verlagsgruppe
Random House GmbH
ISBN; 978-3442338887

Einleitung (Auszug)

Eine wissenschaftliche Entdeckungsreise

Dieses Buch beschreibt die persönliche und berufliche Entdeckungsreise, die ich unternommen habe, um zu verstehen, warum und inwiefern jeder Mensch emotional unterschiedlich auf die Wendungen des Lebens reagiert. Mein Ziel war dabei, Wege zu einem gesünderen, erfüllteren Leben aufzuzeigen. Im »beruflichen« Aspekt dieser Reise geht es um die Erkenntnisse der affektiven Neurowissenschaft. Das ist ein interdisziplinäres Forschungsgebiet, das sich mit den neuronalen Mechanismen befasst, die den menschlichen Emotionen zugrunde liegen. Davon ausgehend, sucht es nach Möglichkeiten, die Lebensqualität und geistige Einstellung des Einzelnen positiv zu beeinflussen. Und der »private« Erzählstrang hat mit meiner eigenen Geschichte zu tun. Aus der Überzeugung heraus, dass es im Hinblick auf den menschlichen Geist und die Art und Weise, wie dieser von der etablierten Psychologie und Neurowissenschaft gesehen wird, »mehr Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, als sich erträumen lässt« – wie Hamlet so treffend zu Horatio sagte –, habe ich mich über die Grenzen dieser Disziplinen hinausbewegt. So mancher Weg endete dabei in einer Sackgasse, aber ich hoffe, schließlich doch wenigstens etwas von dem erreicht zu haben, was ich mir vorgenommen hatte: anhand fundierter wissenschaftlicher Studien aufzuzeigen, dass Emotionen alles andere sind als der »neurologische Firlefanz«, als der sie in der psychologischen Lehrmeinung gemeinhin galten. Sie sind vielmehr von zentraler Bedeutung für die Funktion des menschlichen Gehirns und die Lebendigkeit des Geistes.

Während meiner dreißigjährigen Forschungstätigkeit auf dem Gebiet der affektiven Neurowissenschaft habe ich Hunderte von Erkenntnissen gesammelt – von den Gehirnmechanismen, die der Empathie zugrunde liegen, und den Unterschieden zwischen einem autistischen und einem normal entwickelten Gehirn bis hin zu dem Phänomen, dass ausgerechnet der Sitz des rationalen Verstands im Gehirn uns in die emotionalen Abgründe der Depression stürzen kann. Ich hoffe, mit diesen Entdeckungen zum Verständnis dessen beigetragen zu haben, was das Menschsein ausmacht und was es bedeutet, ein Gefühlsleben zu haben. Aber in dem Maße, wie die aus meinen Forschungen gewonnenen Erkenntnisse wuchsen, zog ich mich mehr und mehr aus dem Alltagsgeschäft meines Labors an der Universität Wisconsin, Madison, zurück, das sich im Lauf der Jahre beinah zu einem kleinen Unternehmen entwickelt hat: Im Frühjahr 2011, während ich diese Zeilen schreibe, beschäftige ich elf Doktoranden, zehn Postdoktoranden, vier Programmierer und 21 zusätzliche Forschungs- und Verwaltungskräfte, und wir verfügen über einen Forschungsetat von etwa 20 Millionen US-Dollar, der uns von den National Institutes of Health und anderen Sponsoren zur Verfügung gestellt wird.

Daneben bin ich seit Mai 2010 Direktor des ebenfalls an der Universität Wisconsin angesiedelten Center for Investigating Healthy Minds, an dem erforscht wird, wie Eigenschaften, die der Mensch seit Anbeginn der Zivilisation zu schätzen weiß, im Gehirn entstehen und wie sie gefördert werden können – Mitgefühl, Wohlbefinden, Nächstenliebe, Selbstlosigkeit, Freundlichkeit, Liebe und andere wertvolle menschliche Tugenden. Einer der großen Vorzüge des Zentrums ist, dass wir uns in unserer Arbeit nicht allein auf die Forschung beschränken: Es ist uns sehr daran gelegen, die gewonnenen Erkenntnisse in die Welt hinauszutragen, damit die Menschen »da draußen« auch konkret davon profitieren. Aus diesem Wunsch heraus haben wir zum Beispiel einen Vor- und Grundschulkurs zur Förderung von Freundlichkeit und Achtsamkeit entwickelt. Derzeit sind wir dabei zu evaluieren, wie sich die darin vermittelten Lern- inhalte auf die schulischen Leistungen und Sozialkompetenzen wie Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Teamfähigkeit auswirken. In einem weiteren Projekt erforschen wir, inwiefern ein Atem- und Meditati- onstraining Kriegsveteranen aus Afghanistan und dem Irak bei der Bewältigung von Stress und Ängsten helfen können.

Ich habe große Freude an dieser Arbeit – an der wissenschaftlichen Grundlagenforschung ebenso wie an der Übertragung unserer Erkenntnisse in das reale Leben. Dennoch könnten einem die Anforderungen einer solchen Tätigkeit leicht über den Kopf wachsen. (Ich scherze gern, dass ich mehrere Vollzeitjobs habe: vom Durchboxen von Fördermittelanträgen bis hin zu Verhandlungen mit universitären Bioethikgremien, um mir Studien an freiwilligen Versuchspersonen genehmigen zu lassen.) Ich wollte nicht, dass mir das passiert.

Darum machte ich mich vor etwa zehn Jahren an eine Bestands- aufnahme und sichtete die bisherigen Studien zur affektiven Neurowissenschaft, sowohl meine eigenen als auch die von Kollegen. Es ging mir nicht in erster Linie um interessante Einzelerkenntnisse, sondern um den größeren Zusammenhang.

Dabei kristallisierte sich heraus, dass wir in einem Jahrzehnt etwas Grundlegendes über die emotionale Seite des Gehirns herausgefunden hatten: dass nämlich jeder Mensch über etwas verfügt, was ich als »emotionalen Stil« bezeichne. Bevor ich dessen Aspekte kurz beschreibe, lassen Sie mich zunächst eine kleine Abgrenzung zu anderen Klassifizierungssystemen vornehmen, mit denen man die unendliche Vielfalt der menschlichen Gefühlszustände zu erfassen sucht: emotionaler Zustand, emotionale Veranlagung, Persönlichkeit und Temperament.

Die kleinste, flüchtigste emotionale Einheit ist der emotionale Zustand. Er dauert in der Regel nur wenige Sekunden und wird meist unmittelbar von einem Erlebnis ausgelöst: die plötzliche Freude, die in uns aufsteigt, wenn uns unser Kind am Muttertag eine selbstgebastelte Collage aus Makkaroni überreicht; das Erfolgsgefühl, das sich einstellt, wenn wir in der Firma ein größeres Projekt zum Abschluss gebracht haben; die Wut, die in uns aufwallt, wenn man uns eröffnet, dass wir an allen drei Tagen des bevorstehenden verlängerten Wochenendes im Büro zu erscheinen haben; die Traurigkeit, die wir empfinden, wenn unser Kind als einziges in der Klasse keine Einladung zur Geburtstagsparty erhalten hat. Emotionale Zustände können sich auch infolge rein geistiger Akti- vitäten einstellen, etwa beim Tagträumen, der inneren Selbsterforschung oder der Vorausschau auf künftige Ereignisse. Doch ob sie nun von realen oder mentalen Ereignissen ausgelöst werden, in der Regel sind sie vorübergehender Natur und lösen einander ab.

Hält ein Zustand länger an, sodass er uns über Minuten, Stunden oder gar Tage hinweg begleitet, sprechen wir von einer Stimmung oder Laune, etwa wenn wir sagen: »Der hat heute aber schlechte Laune.« Und bleibt uns diese nicht tage-, sondern jahrelang erhalten, wird sie zur emotionalen Veranlagung. Hadert jemand dauernd mit der Welt, erleben wir ihn als mürrisch, zürnt er ständig gegen alles und jeden, nennen wir ihn einen »Griesgram«. Eine solche emotionale Veranlagung (chronische Verärgerung knapp vor dem Überkochen) erhöht die Wahrscheinlichkeit, in einen bestimmten emotionalen Zustand (Wut) zu geraten, da sie die Schwelle senkt, ab der wir für die entsprechenden Gefühle empfänglich sind.

Der emotionale Stil hingegen bezeichnet eine konsequente Art und Weise, auf das Leben zu reagieren. Er wird von spezifischen, exakt identifizierbaren neuronalen Netzen gesteuert und kann im Labor mithilfe objektiver Methoden ermittelt werden. Unterschiedliche emotionale Stile entscheiden darüber, mit welcher Wahrscheinlichkeit bestimmte Emotionen, Launen und Veranlagungen in uns zum Ausdruck kommen. Da sie den ihnen zugrunde liegenden neuronalen Systemen wesentlich näher sind als alle emotionalen Zustände oder Stimmungen, könnte man sie als eine Art »atomare Basis« unserer Emotionen bezeichnen – als Grundbausteine der Gefühle.

Im Gegensatz dazu verfügt der häufig zur Charakterisierung von Menschen herangezogene Begriff, »Persönlichkeit« weder über eine solch fundamentale Bedeutung, noch lässt er sich auf konkrete neurologische Mechanismen zurückführen. »Persönlichkeit« beschreibt eine Kombination wesentlicher Merkmale, die sich aus bestimmten Grundstimmungen und emotionalen Stilen zusammensetzen. Nehmen wir zum Beispiel das gut dokumentierte Persönlichkeitsmerkmal Verträglichkeit. In gängigen psychologischen Tests, ebenso wie in der Selbsteinschätzung beziehungsweise in Rückmeldungen aus dem persönlichen Umfeld, gilt als extrem verträglich, wer sich empathisch, rücksichtsvoll, freundlich, großzügig und hilfsbereit zeigt – emotionale Veranlagungen, die ausnahmslos Produkte bestimmter Aspekte des emotionalen Stils sind. Anders als die Persönlichkeit lassen sich diese jeweils auf ganz spezifische, charakteristische Aktivitätsmuster im Gehirn zurückführen. Um das neuronale Fundament der Verträglichkeit zu verstehen, müssen wir uns also eingehender mit dem ihr zugrunde liegenden emotionalen Stil befassen.

In den letzten Jahren hat die Psychologie mit großem Eifer ein Klassifizierungsschema nach dem anderen hervorgebracht: Es gäbe vier Temperamente, fünf Persönlichkeitselemente oder weiß Gott wie viele Charaktertypen. Das ist alles hochinteressant und manchmal sogar ziemlich unterhaltsam. Für die Massenmedien ist es ein gefundenes Fressen zu beschreiben, welche Charaktertypen in Beziehungen am besten miteinander harmonieren, das Zeug zur Führungskraft haben oder Hinweise auf eine psychopathische Veranlagung liefern. Aus wissenschaftlicher Sicht aber stehen solche Zuordnungen auf tönernen Füßen, da sie nie auf einer stringenten Analyse der zugrunde liegenden neuronalen Mechanismen basieren. Jegliches menschliche Verhalten, alle Gefühle und Denkweisen haben ihren Ursprung im Gehirn, und so kann ein Klassifizierungssystem nur dann Gültigkeit haben, wenn es auf einer neurowissenschaftlichen Grundlage fußt. Womit wir wieder beim emotionalen Stil wären.

Das System der emotionalen Stile umfasst sechs Dimensionen, in denen sich die Erkenntnisse der modernen neurowissenschaftlichen Forschung widerspiegeln und bei denen es sich weder um konventionelle Persönlichkeitsmerkmale noch um schlichte emotionale Veranlagungen oder Stimmungen, geschweige denn Diagnosekriterien für mentale Störungen handelt. Es sind im Einzelnen:

Resilienz: Wie schnell oder langsam erhole ich mich von belastenden Erlebnissen?

Grundeinstellung: Wie lange kann ich positive Emotionen halten?

Soziale Intuition: Wie empfänglich bin ich für die von meinen Mitmenschen ausgesandten sozialen Signale? Selbstwahrnehmung: Wie präzise erfasse ich körperliche Empfindungen, in denen sich meine emotionale Befindlichkeit äußert?

Kontextsensibilität: Wie gut gelingt es mir, meine emotionalen Reaktionen an den jeweiligen sozialen Zusammenhang anzupassen?

Aufmerksamkeit: Wie präzise und klar ist mein Fokus?

Würden wir uns fragen, inwiefern sich unsere Emotionen von denen anderer Menschen unterscheiden, kämen uns diese sechs Stildimensionen wahrscheinlich nicht in den Sinn – so wie wir sicher nicht auf Anhieb das Bohr'sche Atommodell aus dem Ärmel schüttelten, wenn wir uns über die Struktur der Materie Gedanken machen. Es liegt mir fern, meine Arbeit auf eine Stufe mit derjenigen der Begründer der modernen Physik zu setzen. Vielmehr geht es mir um die allgemeine Feststellung, dass der menschliche Verstand den wahren Zusammenhängen der Natur oder seiner eigenen Existenz nur selten allein auf der Basis von Intuition und oberflächlicher Betrachtung auf den Grund zu gehen vermag.

Die sechs Stildimensionen haben sich in über dreißigjähriger Forschungsarbeit herauskristallisiert und stützen sich zudem auf die Erkenntnisse von Kollegen aus aller Welt. In ihnen spiegeln sich die Eigenschaften und Muster des Gehirns wider, was die Conditio sine qua non für jedes Modell des menschlichen Verhaltens und emotionalen Empfindens ist. Sollten sie Ihrem Verständnis von sich selbst und Ihren Mitmenschen nicht ohne Weiteres entsprechen, hat das wahrscheinlich damit zu tun, dass sie mitunter auf Ebenen wirken, die sich nicht auf den ersten Blick erschließen. So sind wir uns zum Beispiel meist nicht darüber im Klaren, wo wir uns persönlich in der Stildimension Resilienz zu verorten haben. Von wenigen Ausnahmen abgesehen, achten wir in der Regel einfach nicht darauf, wie schnell oder langsam wir uns von Stresssituationen erholen. (Eine solche Ausnahme wäre zum Beispiel ein extrem traumatisches Erlebnis wie der Tod eines Kindes. In einem derartigen Fall sind sich die Betroffenen natürlich nur allzu deutlich bewusst, dass sie monatelang kaum ansprechbar sind.) Die Konsequenzen spüren wir jedoch sehr wohl. Nehmen wir einmal an, wir hätten uns am Morgen mit dem wichtigsten Menschen in unserem Leben gestritten. Dann sind wir womöglich den ganzen Tag gereizt – ohne zu merken, dass wir bloß deshalb auf alles so indi- gniert und zynisch reagieren, weil wir unser emotionales Gleichge- wicht noch nicht wiedergefunden haben, was ein Kennzeichen des langsamen Regenerationsstils ist. In Kapitel 3 verrate ich Ihnen, wie Sie Ihren persönlichen emotionalen Stil ermitteln und damit den ersten und wichtigsten Schritt tun können, um sich entweder einfach so zu akzeptieren, wie Sie sind, oder etwas daran zu verändern.

Einer wissenschaftlichen Grundregel zufolge muss jede neue Theorie, die eine andere ablösen will, nicht nur die von ihr plausibel gemachten Phänomene erklären, sondern darüber hinaus auch einige neue. Um sich gegen die Gravitationslehre durchzusetzen, die Isaac Newton aufstellte, nachdem er den Apfel vom Baum hatte fallen sehen (oder auch nicht), musste Einsteins allgemeine Relativitätstheorie auf die von Newton beschriebenen Phänomene der Schwerkraft (etwa die Umlaufbahn der Planeten um die Sonne und die Fallgeschwindigkeit von Objekten) ebenso anwendbar sein wie auf eine Anzahl weiterer – zum Beispiel die Lichtbiegung im Gravitationsfeld von großen Sternen. Ich möchte Ihnen darum aufzeigen, wie genau sich alle gängigen Persönlichkeitsmerkmale und Temperamente in das Bild der emotionalen Stile einfügen lassen. Später, insbesondere in Kapitel 4, werden Sie außerdem sehen, dass das System anders als andere Klassifizierungen auf einem soliden neurologischen Fundament basiert.

Ich bin davon überzeugt, dass sich alle Persönlichkeitstypen und Temperamente auf eine jeweils individuelle Kombination der sechs Stildimensionen zurückführen lassen. Nehmen wir die fünf wichtigsten Persönlichkeitsmerkmale, wie sie in der Psychologie beschrieben werden:

Offenheit für neue Erfahrungen: Wer in besonderem Maße offen für neue Erfahrungen ist, verfügt über eine ausgeprägte soziale Intuition. Zudem besitzt er eine überdurchschnittliche Selbstwahrnehmung und ist in seinem Aufmerksamkeitsstil fokussiert.

Gewissenhaftigkeit: Bei einem gewissenhaften Menschen ist die soziale Intuition gut entwickelt. Er ist fokussiert in seiner Aufmerksamkeit und besitzt eine ausgeprägte Kontextsensibilität. Extraversion: Ein extravertierter Mensch kommt über belastende Situationen schnell hinweg. In Hinblick auf die Resilienz gehört er damit zu dem sich schnell regenerierenden Typus. Er lässt sich seine positive Grundeinstellung nicht nehmen. Verträglichkeit: Ein verträglicher Mensch verfügt über eine besonders ausgeprägte Kontextsensibilität und Resilienz. Gleichzeitig bewahrt er sich seine positive Grundeinstellung.

Neurotizismus: Ein neurotisch veranlagter Mensch braucht lange, um sich von belastenden Situationen zu erholen. Er hat eine düstere, negative Grundeinstellung und eine relativ geringe Kontextsensibilität. Sein Aufmerksamkeitsstil

ist eher schwach fokussiert.

Zwar lassen sich diese fünf Schlüsselmerkmale jeweils auf eine bestimmte Kombination von Stildimensionen zurückführen, doch es gibt auch Ausnahmen. Nicht in jedem Persönlichkeitstyp sind zwangsläufig alle Dimensionen angelegt. Eine davon aber weist er immer auf.

Gehen wir nun über die fünf Hauptpersönlichkeitsmerkmale hin- aus und kommen wir zu anderen Eigenschaften, mit denen wir uns selbst oder vertraute Menschen gern beschreiben. Auch sie lassen sich letztlich auf eine Kombination verschiedener Dimensionen zurückführen, obwohl hier ebenfalls gilt, dass nicht in jedem, der über die jeweilige Eigenschaft verfügt, automatisch alle beschriebenen Dimensionen angelegt sein müssen. Bei den meisten jedoch sind diese überwiegend vorhanden:

Impulsivität: eine Kombination aus schwach fokussierter Aufmerksamkeit und geringer Selbstwahrnehmung.

Geduld: eine Kombination aus ausgeprägter Selbstwahrnehmung und hoher Kontextsensibilität. Zu wissen, dass sich mit dem zwangsläufig zu erwartenden Wandel des Kontextes auch manches andere ändern wird, erleichtert es, geduldig zu sein.

Schüchternheit: eine Kombination aus langsamer Regeneration und geringer Kontextsensibilität. Fehlt es an Kontextsensibilität, können Schüchternheit und Vorsicht einen Ausprägungsgrad erreichen, der das Normalmaß übersteigt.

Ängstlichkeit: eine Kombination aus langsamer Regeneration, negativer Grundeinstellung, ausgeprägter Selbstwahrnehmung und mangelndem Fokus.

Optimismus: eine Kombination aus schneller Regeneration und positiver Grundeinstellung.

Chronisches Unglücklichsein: eine Kombination aus langsamer Regeneration und negativer Grundeinstellung mit dem Ergebnis, dass der Betreffende positive Emotionen nicht lange aufrechterhalten kann und nach jedem Rückschlag in Negativität versinkt.

Wie Sie sehen, verbergen sich hinter solch gängigen Adjektiven zur Beschreibung einer Persönlichkeit verschiedene Ausprägungen des emotionalen Stils. Schauen wir nun, auf welchem neuronalen Fundament diese beruhen.

Beim Lesen von Forschungsberichten könnte bei manch einem leicht der Eindruck entstehen, das alles wäre ganz einfach: als bräuchten sich bloß ein paar Wissenschaftler erst eine Frage und dann ein kluges Experiment zu deren Beantwortung auszudenken, um in der anschließenden Studie zu den entsprechenden Ergebnissen zu gelangen – ohne sich dabei in irgendwelchen Sackgassen zu verrennen oder auf nennenswerte Hindernisse zu stoßen. Dass dies nicht so sein kann, ist aber evident. Weniger bekannt ist jedoch selbst unter Interessierten, die schon so einiges an populärer Literatur zu wissenschaftlichen Forschungen gelesen haben, wie schwierig es ist, ein einmal aufgestelltes Paradigma infrage zu stellen. Genau in dieser Position befand ich mich Anfang der achtziger Jahre. In der akademischen Psychologie waren Forschungen zum Thema »Emotionen« eher unter dem Dach der Sozial- und Persönlichkeitspsychologie angesiedelt als unter dem der Neurobiologie. Anders gesagt: In der psychologischen Wissenschaft bestand kaum Interesse daran, den Ursprung von Emotionen im Gehirn zu erfor- schen. Und wenn sich doch mal jemand dafür interessierte, dann für die sogenannten Emotionszentren im Gehirn, die man damals ausschließlich im limbischen System verortete. Ich hatte jedoch eine ganz andere Vermutung: dass die höheren Funktionen der Großhirnrinde, und zwar insbesondere des evolutionär fortschrittlichen präfrontalen Kortex, eine zentrale Rolle im menschlichen Gefühlsleben spielen.

Bei meinen ersten Versuchen, mich dahin gehend öffentlich zu äußern, schlug mir eine Welle von Skepsis entgegen: Der präfrontale Kortex, so das beharrlich geäußerte Argument, sei der Sitz der Vernunft, die ja bekanntlich die Antithese zur Emotion sei. Folglich sei mit Sicherheit auszuschließen, dass er im emotionalen Geschehen eine Rolle spiele. Es war eine sehr einsame Aufgabe, in einem Umfeld, in dem der vorherrschende Wind aus der Gegenrichtung blies, eine wissenschaftliche Laufbahn einzuschlagen. Dass ich ausgerechnet in dem Gehirnareal nach der neuronalen Basis der Emotionen suchen wollte, in dem die offzielle Lehrmeinung den Sitz der Vernunft verortete, ließ mich gelinde gesagt exotisch erscheinen. Ich galt als so etwas wie das neurowissenschaftliche Äquivalent eines Elefantenjägers in Alaska. Besonders wenn es ums Auftreiben von Fördermitteln ging, hatte ich in dieser Anfangszeit bisweilen das Gefühl, meine wissenschaftliche Karriere mit meiner Skepsis gegen- über der klassischen Unterteilung zwischen Denken (im hochent- wickelten Neokortex) und Fühlen (im subkortikalen limbischen System) eher zu Fall zu bringen, als sie voranzutreiben.

Doch nicht nur meine wissenschaftlichen Standpunkte entpuppten sich als karriereschädlich, einige meiner persönlichen Interessen waren es auch. Kurz nachdem ich mich in den siebziger Jahren an der Graduiertenfakultät von Harvard immatrikuliert hatte, lernte ich eine Gruppe bemerkenswerter, überaus freundlicher und mitfühlender Kommilitonen kennen, die, wie ich bald erfuhr, eines gemeinsam hatten: Sie meditierten. Diese Entdeckung weckte mein da-

mals eher rudimentäres Interesse an solchen geistigen Praktiken derart, dass ich nach meinem ersten Jahr in Harvard für drei Monate nach Indien und Sri Lanka ging. Ich wollte nicht nur mehr über diese alte Tradition und die Wirkungen von intensiver Meditation erfahren, sondern hatte noch ein weiteres Ziel im Sinn: Ich wollte herausfinden, ob sich Meditation als Forschungsgebiet eignete.

Sich wissenschaftlich mit Emotionen zu befassen war an sich schon umstritten genug. Zu meditieren kam beinah der Häresie gleich. Aber solche Praktiken auch noch erforschen zu wollen – das war ein wissenschaftlicher Rohrkrepierer! So wie in der akademischen Psychologie und Neurowissenschaft die einhellige Meinung galt, dass es im Gehirn hier ein Areal für die Vernunft und dort ein Areal für die Emotionen gab und beide nichts miteinander zu tun hätten, so unterschied man vehement zwischen ernstzunehmender empirischer Wissenschaft und übersinnlich abgehobener Meditation – und wer Letztere praktizierte, dessen Qualifikation in Ersterer galt als höchst suspekt.

Dies war in den Tagen, da in Büchern wie Fritjof Capras Das Tao der Physik (1975) und Gary Zukavs Die tanzenden Wu Li Meister (1979) bereits argumentiert wurde, dass es starke Übereinstimmungen zwischen den Erkenntnissen der modernen westlichen Wissenschaft und den Einsichten der alten östlichen Philosophien gab. Für die meisten akademischen Wissenschaftler aber war das reiner Humbug. Lassen Sie es mich so sagen: Wenn einer in ihren Reihen meditierte, dann befand er sich damit nicht unbedingt auf direktem Weg zum beruflichen Erfolg. Meine Mentoren in Harvard gaben mir unmissverständlich zu verstehen, dass Forschungen zu den Wirkungen von Meditation kein guter Ausgangspunkt für eine erfolgreiche wissenschaftliche Laufbahn seien. Obwohl ich mich also bereits in dieser Anfangszeit mit dem Thema auseinandergesetzt hatte, legte ich es angesichts des massiven Widerstands erst einmal ad acta. Privat aber meditierte ich weiter. Erst Jahre später – mit einer Festanstellung an der Universität von Wisconsin und einer langen Liste wissenschaftlicher Veröffentlichungen und Preise im Rücken – entschloss ich mich, es wieder aufzugreifen und Praktiken zur Schulung des Geistes zum Gegenstand meiner wissenschaftlichen Arbeit zu machen.

Eine wichtige Rolle bei dieser Entscheidung spielte eine prägende Begegnung mit dem Dalai-Lama im Jahr 1992, die tiefgreifende Auswirkungen sowohl auf den weiteren Verlauf meiner beruflichen Tätigkeit als auch auf mein privates Leben hatte. Wie Sie in Kapitel 9 lesen werden, war diese Begegnung die Initialzündung, die mich mit meinem Interesse an Meditation und anderen Formen der geistigen Übung aus der Deckung treten ließ.

Es ist beeindruckend, mit welch atemberaubender Geschwindigkeit sich die Dinge seither verändert haben. In nicht einmal zwanzig Jahren hat sich die wissenschaftliche und medizinische Gemeinde deutlich für Forschungen zu diesem Thema geöffnet. Inzwischen werden in den wichtigsten Wissenschaftsjournalen Jahr für Jahr Tausende neuer Artikel dazu publiziert. Was war es mir beispielsweise für eine Genugtuung, als im August 2004 in Proceedings of the National Academy of Sciences der erste einschlägige Beitrag erschien, den Kollegen und ich verfasst hatten! Inzwischen stellen die National Institutes of Health erhebliche Fördermittel zur Erforschung der Meditation zur Verfügung. Noch vor zehn Jahren wäre das undenkbar gewesen.

In meinen Augen ist dies eine außerordentlich begrüßenswerte Entwicklung, und zwar nicht so sehr, weil ich mich dadurch persönlich bestätigt fühle – obwohl es mich zugegebenermaßen mit Freude erfüllt zu sehen, dass ein derart ausgegrenztes Gebiet inzwischen die wohlverdiente Achtung erfährt. Ich habe dem Dalai-Lama 1992 zweierlei versprochen: dass ich mich persönlich der Erforschung der Meditation widmen und dass ich versuchen werde, dabei positive Emotionen wie Mitgefühl und Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu stellen, wo sich die psychologische Forschung doch sonst gemeinhin auf negative Emotionen konzentriert.

Mittlerweile ist es mir gelungen, beide Versprechen auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen und Bestätigung für meine im Kampf gegen Windmühlen beharrlich hochgehaltene Überzeugung zu finden, dass der zerebrale Sitz von Vernunft und höheren kognitiven Funktionen im emotionalen Geschehen eine ebenso wichtige Rolle spielt wie das limbische System. In Studien an Meditierenden konnte ich den Nachweis erbringen, dass geistiges Üben das Aktivitätsmuster im Gehirn so verändern kann, dass Empathie, Mitgefühl, Optimismus und persönliches Wohlgefühl gestärkt werden. Wenn damit nicht meine beiden Versprechen an den Dalai-Lama erfüllt sind! Mit meinen eher im Mainstream angesiedelten Arbeiten zur affektiven Neurowissenschaft konnte ich zudem zeigen, dass die für höhere kognitive Funktionen zuständigen Gehirnareale den Schlüssel zur Veränderung solcher Aktivitätsmuster bergen.

Zwar geht es in diesem Buch in erster Linie um meinen persönlichen und beruflichen Weg und die dabei gewonnenen Erkenntnisse, ich hoffe jedoch sehr, dass Sie darin auch Orientierungshilfen für Ihre eigene Weiterentwicklung finden werden. Das Sanskritwort für »Meditation« bedeutet zugleich »sich vertraut machen«. Sich mit dem eigenen emotionalen Stil vertraut zu machen ist der erste und wichtigste Schritt zu seiner Transformation. Und sollte dieses Buch einzig bewirken, Ihnen Ihren eigenen emotionalen Stil und den Ihrer Mitmenschen bewusst zu machen, wäre das in meinen Augen bereits ein Erfolg.

WIR DANKEN DEN FOLGENDEN KOOPERATIONS-PARTNERN FÜR DIE ZUSAMMENARBEIT:

MBSR-MBCT Verband
Mindfulness-Based Stress Reduction—Mindfulness-Based Cognitive Therapy

Der MBSR-MBCT Verband ist ein Berufsverband von qualifizierten Achtsamkeitslehrenden. MBSR (Stressreduktion durch Achtsamkeit) stellt Meditation in einer säkularen Sprache für alle interessierten Menschen zur Verfügung und hat durch hunderte von wissenschaftlichen Untersuchungen seine Wirksamkeit bewiesen. MBSR wird in Form von achtwöchigen Kursen in ganz Deutschland angeboten: Sie lernen die Meditationen, erhalten Informationen über theoretische Hintergründe und CDs mit denen Sie die Übungen für sich allein durchführen können. MBSR hilft nicht nur Stress zu reduzieren, sondern uns auf uns selbst zu besinnen, uns dabei besser zu regulieren, zur Ruhe zu kommen oder auch, besser mit Schmerzen und schwierigen Situationen umzugehen.

Lehrende bieten darüber hinaus auch MBSR entwickelte Seminare zum Erlernen von Achtsamkeit an. Stressbewältigung in Unternehmen erfreut sich dabei ebenso großer Nachfrage wie Achtsamkeit in der Schule oder in der Psychotherapie oder in Kliniken.

Wenn Sie Interesse an Achtsamkeitsmediation in der einen oder anderen Form haben, finden Sie auf unserer Webseite nach Postleitzahlen geordnet Anbieter für Kurse oder Trainings in Ihrer Nähe.
www.mbsr-verband.org

Arbor Seminare — Achtsamkeit leben Achtsamkeit lehren

In den vergangenen Jahren hat die Praxis der Achtsamkeit in Therapie, Bildung und Gesundheitswesen zunehmend an Bedeutung gewonnen - und nicht zuletzt dank zahlreicher Studien ihre außerordentliche Wirksamkeit unter Beweis gestellt. Vor diesem Hintergrund wird es immer wichtiger, qualifizierte Aus- und Weiterbildungen anzubieten.

Die gemeinnützige Arbor-Seminare gGmbH hat sich zum Ziel gesetzt, Weiterbildungen im Bereich MBSR und anderer achtsamkeitsbasierter Verfahren zu organisieren, über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich zu informieren und so Achtsamkeit noch nachhaltiger in unsere Gesellschaft zu tragen.
www.arbor-seminare.de

SMMR — Society for Meditation and Meditation Research

Die SMMR unterstützt die Forschung, Theorie und Anwendung von Meditation und Yoga in einem die verschiedenen Traditionen übergreifenden, ideologiefreien und wissenschaftlichen Sinne. Zu ihren Aufgaben gehören u. a. die Durchführung von Tagungen, die Herausgabe wissenschaftlicher Studien sowie die Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses durch Forschungspreise für Arbeiten auf dem Gebiet Meditation und Yoga.
www.smmr.de

Psychologie heute

Psychologie Heute wurde 1974 gegründet und ist mit ständig gewachsener Auflage (heute durchschnittlich 100.000 verkaufte Exemplare) das führende deutschsprachige Magazin für Psychologie und die benachbarten Wissenschaften wie Soziologie, Philosophie, Biologie, Hirnforschung oder Ethnologie.

Verständlich und unterhaltsam geschrieben und opulent illustriert, breitet das Journal Monat für Monat die Themen des Lebens aus: Glück und Selbstentfaltung, Liebe und Partnerschaft, Körper und Wohlbefinden, Kindheit und Persönlichkeit, Erziehung und Bildung. Jede Ausgabe bringt außerdem aktuelle Nachrichten aus der psychologischen Forschung und aus den Gesundheits- und Sozialwissenschaften. Ein großer Sachbuchteil am Ende des Heftes bietet einen ausführlichen Überblick über die Neuerscheinungen zum Themenspektrum. Dreimal jährlich gibt die Redaktion Sonderhefte in der Reihe „compact“ heraus: Das sind monothematische Hefte, die das Beste zu einem bestimmten Thema versammeln.

Psychologie Heute richtet sich sowohl an Fachleute (wie Psychologen, Mediziner, Lehrkräfte) als auch ganz allgemein an Menschen, die sich selbst und andere besser verstehen wollen und sich dabei nicht mit Oberflächlichem zufrieden geben. Sie alle finden in diesem Magazin Erkenntnisse der aktuellen Forschung, die sie für ihre jeweilige Lebenssituation nutzen können.
www.psychologie-heute.de

FitZ - Fit in die Zukunft. Begabungen erkennen und fördern.

In jedem Kind liegt eine Stärke! Die zu erkennen und darüber weitere Potentiale bei Kindern zu erschließen macht Persönlichkeitsentfaltung erst aus. Selbstbestimmtes Lernen mit Freude und Begeisterung macht Kinder selbstbewusst und kreativ. Dinge, die wir für die Zukunft unserer Gesellschaft dringend brauchen.

Das Begabungsprojekt „FitZ-Fit in die Zukunft“ in Rosenheim setzt hier an: Jedes Kind hat eine Begabung. Kinder sollen um diese Begabung wissen und die Möglichkeit haben, sie zu entfalten. Seit drei Jahren gibt es das Modellprojekt, 1500 Kinder im Kindergarten und Grundschule nehmen jährlich teil. Die bekannten Hirnforscher Prof. G. Hüther und Prof. M. Spitzer befürworten unser Projekt ausdrücklich und würden sich eine flächendeckende Einführung wünschen! Der weltweit führende Hirnforscher Prof. Dr. Richard Davidson unterstützt die Schwerpunktsetzung im sozial-emotionalen Bereich.

Das Projekt wird filmisch durch Vorbild TV, Stuttgart begleitet.
(Die Macher sind Ulrike Saalfrank und Stefan Schmitt).
www.fitz-rosenheim.de

mbsr-mbct verband · arbor seminare Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren · Society for Meditation and Meditation Research (SMMR) · PSYCHOLOGIE HEUTE · FitZ Fit in die Zukunft. Begabungen erkennen und fördern.

„Wir können tatsächlich glücklichere Menschen sein und weniger leiden, wenn wir die Verantwortung für unseren eigenen Geist übernehmen.“

Prof. Richard Davidson

IMPRESSUM:

mindjazz pictures
Holger Recktenwald & Manuel Stremmel GbR

Geisselstraße 12
D-50823 Köln

Telefon +49 (0)221 301 49 88
Telefax +49 (0)221 301 49 89
office@mindjazz-pictures.de

www.facebook.com/freethemindfilm
www.facebook.com/mindjazzpictures

Besuchen Sie unseren Shop auf:
www.mindjazz-pictures.de

mindjazz pictures