



Richard Davidson

spricht über die vier Säulen in der Meditation, die das Wohlbefinden fördern: Die Achtsamkeit, Verbindung, Erkenntnis und die Absicht.

Richard Davidson ist einer der bekanntesten Neurowissenschaftler unserer Zeit. Er lehrt als Psychologieprofessor an der University of Wisconsin-Madison und erforscht im Center for Investigating Healthy Minds den Einfluss von Meditation auf das Gehirn und unser Wohlbefinden. Im Interview erklärt er, welche Faktoren dafür verantwortlich sind, ob wir uns wohlfühlen und wie wir diese auch in schwierigen Zeiten aktivieren und stärken können.

Interview: Norbert Classen | Fotos: Chris Zvitkovits aus moment by moment, Ausgabe 01, März.- Mai 2021, S. 58-64

Lieber Richard, wir leben gerade in einer schwierigen, herausfordernden Zeit, und das wirft die Frage auf: Welche Rolle spielt Wohlbefinden, wenn wir mit Unsicherheit, Ängsten, Not und Leid konfrontiert sind? Wie können wir in so einer Lage zu einem Gefühl des Wohlbefindens gelangen?

Ja, wir befinden uns gerade weltweit in einer sehr herausfordernden Zeit, und viele der Herausforderungen, vor denen wir stehen, können wir nicht kontrollieren, wie das Virus oder die mit ihm verbundenen Probleme. Dazu gehören Herausforderungen wie Einsamkeit, das Bewusstsein unserer eigenen Sterblichkeit, viele negative Selbstgespräche oder das Gefühl von Sinnlosigkeit. Das sind Krisenzustände, die wir vom Center of Healthy Minds auf ein Versagen, Wohlbefinden zu kultivieren, zurückführen. Auch ungeachtet der Herausforderungen glauben wir, dass es noch nie so wichtig war, die Botschaft zu verbreiten, dass Wohlbefinden tatsächlich gelernt werden kann. Sogar mit all den Widrigkeiten, mit denen wir jetzt konfrontiert sind, können wir besser umgehen, und wir können unsere Reaktion auf sie transformieren. Das heißt nicht, dass wir in unserem Engagement nachlassen sollten, die äußeren Faktoren so weit wie möglich zu verändern, aber eine andere Reaktion könnte ein großer Gewinn sein, der Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und auch auf unsere körperliche Gesundheit hätte. Die Gesundheitsbehörden haben uns beispielsweise gebeten, „Social Distancing“ zu praktizieren. Meiner Ansicht nach ist das eine sehr unglückliche Wortwahl für körperliche Distanz. Denn in der heutigen Welt können wir sozial verbunden bleiben und dabei dennoch körperlich Abstand halten. So ist gerade das Befolgen

öffentlicher Gesundheitsempfehlungen ein Akt der Freigebigkeit. Wir tun das nicht nur für uns, sondern zum Nutzen anderer, indem wir nicht zu Überträgern des Virus werden. Die Fähigkeit, die Herausforderungen in einem anderen Licht zu sehen, ist folglich sehr wichtig, damit wir besser mit ihnen umgehen können, und sie kann auch dazu beitragen, dass wir die Empfehlungen der Gesundheitsbehörden befolgen. Neue Daten unseres Zentrums zeigen, dass Menschen, die letztes Jahr vor der Pandemie in Fähigkeiten trainiert worden sind, die das Wohlbefinden fördern, jetzt eher Mund-Nasen-Masken tragen und ganz allgemein den Empfehlungen eher folgen. Und zwar, weil sie die Befolgung der Empfehlungen als einen sozialen Akt verstehen, als eine einfache Handlung, die anderen nützt. Eine Reihe wissenschaftlicher Arbeiten belegt übrigens, dass unser emotionaler und psychischer Zustand das Ausmaß beeinflussen kann, in dem Impfstoffe tatsächlich eine Antikörperreaktion hervorrufen, was ja ihre Wirksamkeit bestimmt. Wir wissen nicht, ob das auch für die Covid-Impfstoffe gelten wird, aber die Tatsache, dass das in der Vergangenheit für einige andere Impfstoffe nachgewiesen werden konnte, lässt erwarten, dass dies auch hier gilt. Und das ist eine Win-win-Situation, denn das Kultivieren des Wohlbefindens wird in keinem Fall schaden. Im Gegenteil wird es unser seelisches, emotionales Wohlbefinden sicherlich beeinflussen, und das hat wahrscheinlich auch Auswirkungen auf diese biologischen Abläufe.

Welche Faktoren bestimmen deiner Ansicht nach, dass wir uns wohlfühlen? Gibt es da z.B. auch eine genetische Veranlagung?

Zuerst zu deiner zweiten Frage: Es gibt eindeutig eine genetische Veranlagung, aber das sagt überhaupt nichts darüber, in welchem Maße sie formbar ist. Wir wissen, dass Eigenschaften mit einer hohen Manifestationswahrscheinlichkeit gemäß den Mendel'schen Gesetzen dennoch durch Umweltfaktoren verändert werden können. Das wahrscheinlich prägnanteste Beispiel ist Phenylketonurie (PKU), eine einfache, genetisch bedingte Krankheit, die durch eine Ernährungsumstellung komplett verändert werden kann. Dass etwas genetische Ursachen hat, sagt also überhaupt nichts darüber, inwieweit es veränderbar ist. Das ist ein tief sitzendes Missverständnis in den öffentlichen Medien. Daher ist alles, was wir zur Aufklärung dieses Mythos tun können, wichtig. Hinzu kommt, dass genetische Faktoren gar nicht für so vieles verantwortlich sind. Sicherlich weniger als 50 Prozent. Selbst wenn du also an etwas glaubst, was falsch ist, bleibt noch viel Bewegungsspielraum, und es gibt noch viele weitere Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden außer der Genetik.

Welche siehst du noch?

In unserem Zentrum haben wir über ein Bezugssystem geschrieben, das wir die Formbarkeit des Wohlbefindens genannt haben, also: In welchem Maße kann Wohlbefinden verändert werden, und welche Faktoren sind dafür verantwortlich, egal um welche Veränderungen es sich handelt? Nach diesem System gibt es vier Säulen des Wohlbefindens. Die erste ist Achtsamkeit, was unsere Fähigkeit umfasst, unsere Aufmerksamkeit zu steuern. Sie schließt auch etwas ein, das Psychologen und Neurowissenschaftler Metabewusstheit (meta-awareness) nennen. Damit ist gemeint, dass wir wissen, was unser Geist tut. Vielleicht erscheint das den Lesern ein bisschen seltsam: Wissen wir denn nicht alle, was unser Geist tut? Ich glaube, viele Menschen, ich eingeschlossen, haben schon erlebt, dass sie in einem Buch lesen, aber nach ein paar Seiten feststellen, dass sie überhaupt nicht wissen, was sie da gerade gelesen haben. Du warst gedankenverloren, dein Geist war irgendwo anders. Dieses Erkennen ist ein Moment von Metabewusstheit, durch den du deinen Geist zurück zum Lesen bringen kannst. Darum ist Metabewusstheit so wichtig. Das sind die Bestandteile von Achtsamkeit. Und es hat sich herausgestellt, dass Menschen signifikant weniger glücklich sind, wenn sie abgelenkt sind und ihr Metabewusstheit nicht einsetzen können. Sie hat

also einen direkten Einfluss auf das Wohlbefinden.

Die zweite Säule ist das, was wir Verbindung nennen. Bei Verbindung geht es um die Eigenschaften, die gesunde soziale Beziehungen fördern, wie Anerkennung, Dankbarkeit, Freundlichkeit und Mitgefühl. Die sind wirklich wichtig, und wir wissen, dass sie durch Training verstärkt werden können.

Die dritte Säule des Wohlbefindens ist Einsicht. Dabei geht es um die Neugier, wie die Geschichten, die wir über uns mit uns herumtragen, unseren Geist beeinflussen. Am einen Ende des Kontinuums gibt es z.B. Menschen mit sehr negativen Vorstellungen von sich selbst, und sie halten diese für zutreffende Selbstbeschreibungen. Natürlich ist das ein Rezept, um depressiv zu werden. In dem Maße, in dem jemand Einsichten gewinnt, wie solche Geschichten wirken, kann er von deren Zwängen befreit werden und sehen, was sie wirklich sind, statt von ihnen mitgerissen zu werden.

Die vierte Säule schließlich ist die Absicht, also die Fähigkeit, im Leben eine Richtung zu finden und, vor allen Dingen, mehr und mehr unseres täglichen Verhaltens mit unseren Zielen in Übereinstimmung zu bringen. Können wir mehr tägliche Handlungen in Übereinstimmung mit unseren Zielen sehen, selbst wenn es sich unserer Meinung nach um banale Kleinigkeiten handelt? Können wir beispielsweise die Hausreinigung oder das Hinaustragen des Mülls als Teil unserer Absichten sehen, in der Weise, dass wir jedes Tun mit dieser Art von Bedeutung durchtränken?

Und alle vier Bestandteile – Achtsamkeit, Verbindung, Einsicht und Absicht – können gelernt werden. Wir wissen, dass mit jedem einzelnen von ihnen bestimmte Teile des Nervensystems in Verbindung gebracht werden. Zugleich gibt es auch Umweltfaktoren, die jeden einzelnen beeinflussen können. Aber wir wissen jetzt, dass wir alle vier tatsächlich lernen können. Das hat uns zu dem sehr einfachen Vorschlag geführt, dass Wohlbefinden eine erlernte Fähigkeit ist. Das ist sehr einfach, zugleich aber unserer Ansicht auch sehr radikal und wirklich wichtig. Wenn mehr und mehr Menschen das zu ihrem Arbeitsprinzip machten, wäre die Welt eine andere.

Du hast sehr viel zur Meditation geforscht und praktizierst sie selbst seit Jahrzehnten, in welcher Weise kann sie uns in schwierigen Lebenssituationen helfen?

Zuerst einmal ist es wichtig, zu erkennen, dass viele verschiedene Dinge gemeint sind, wenn wir das Wort Meditation verwenden, nicht bloß eine einzige Form der Praxis. Ich sage oft: Das Wort Meditation ist wie der Begriff Sport. Es ist klar, dass es viele Sportarten gibt. Sie mögen manches gemein haben, aber es bestehen auch wichtige Unterschiede. Unterschiedliche Formen der Meditation wirken daher unterschiedlich auf unser Gehirn und unseren Körper.

Vorhin habe ich von einigen Ursachen für so viele unserer heutigen Probleme, wie erhöhte Verletzlichkeit, Einsamkeit, negative Selbstgespräche, gesprochen. Und sie spiegeln sich wider in der erhöhten Zahl von Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS), von Depressionen – die durch die Pandemie nur weiter in die Höhe gegangen sind -, von Ängsten oder von Selbstmorden. Das alles hat unserer Auffassung seine Ursache in einem Versagen zu gedeihen, also Wohlbefinden wirklich zu kultivieren. Und wir glauben, dass diese einfachen Meditationsformen, die jede dieser vier Säulen des Wohlbefindens fördern, einen enormen Nutzen in Bezug auf die heutigen Herausforderungen bringen können. Wir sehen das als einen dringenden Bedarf der Volksgesundheit. Ich erinnere meine Internetzuschauer häufig daran, dass sich unter den ersten Menschen auf diesem Planeten niemand die Zähne putzte. Aber ich wette, alle, die

dieses Programm anschauen, putzen ihre Zähne wenigstens zweimal am Tag. Wir tun das, weil wir finden, dass es für unsere körperliche Hygiene wichtig ist. Und wir sprechen gerade über etwas, was für die geistige Hygiene wichtig ist. Ich glaube, die meisten Leute würden zustimmen, dass ihr Geist noch wichtiger als ihre Zähne ist, und trotzdem fördern ihn die meisten nicht mal für eine kurze Zeitspannen, die sie ihren Zähnen widmen. Es handelt sich also um ein wichtiges Thema für die Volksgesundheit und einen Appell, sich auch auf diese Reise zu begeben und den Geist als mindestens so wichtig wie die Zähne zu sehen.

Das Titelthema unseres Heftes lautet: Never give up – über Mut, Vertrauen und Hingabe. Hingabe spielt ja eine wichtige Rolle im tibetischen Buddhismus. Ist jemals untersucht worden, welche Rolle Vertrauen und Hingabe aus neurowissenschaftlicher Sicht tatsächlich spielen? Sind diese „Dinge“ im Gehirn sichtbar?

Das ist eine großartige Frage! Ich wünschte, sie auf differenzierte Weise beantworten. Leider kann ich das nicht, denn meines Wissens gibt es dazu keine systematischen Untersuchungen. Doch ich bin sowohl Wissenschaftler als auch Praktizierender, und so habe ich sicherlich die Hingabe erlebt, von der du sprichst, und ich glaube, es gibt sie und sie ist wichtig. Da gibt es einige Aspekte, die wirklich der wissenschaftlichen Untersuchung wert wären. Ein Beispiel ist, wenn wir in der Gegenwart einer Person sind, die ein sehr erfahrener Lehrer ist und die diese Eigenschaften verkörpert – wie der Dalai Lama -, kann man einen Geschmack davon bekommen, denn sie sind in diesem Menschen sehr sichtbar und direkt erfahrbar. Das führt zu einer Erfindung der Hingabe. Hingabe nicht nur an eine Person, die vielleicht der Lehrer ist, sondern auch an den Pfad der Transformation unseres Geistes, denn das ist real, du kannst es in einem lebenden Menschen sehen, und das ist überaus inspirierend.

Wenn du das in einer Erfahrung selbst schmecken kannst, führt es oft zu dieser Art von Hingabe, und ich glaube, dass eine ihrer Manifestationen Beharrlichkeit ist, nicht aufzugeben, wirkliches Engagement, egal ob es gut oder schlecht läuft. Das Engagement, den Pfad fortzusetzen, wird unerschütterlich, weil du das einmal in einem lebenden Wesen erfahren hast und davon inspiriert bist. Ich sehe das nicht als eine arrogante Art der Zuversicht, sondern als eine tiefer erfahrene Zuversicht, dass es möglich ist, unseren Geist in der Weise zu trainieren, dass wir zu lebenden Vorbildern dieser Eigenschaften werden, weil wir sie in den anderen sehen. Das ist eine der Folgen von Hingabe, und ich finde, es wäre sehr wichtig, das zu untersuchen.

Es geht also nicht so sehr um dich und deine Fähigkeiten, sondern eher um ein Vertrauen in etwas, das größer ist als du?

Ja, ganz sicher. Tatsächlich haben Psychologen und Neurowissenschaftler begonnen, das zu untersuchen und es als Selbsttranszendenz bezeichnet, den Glauben an etwas, das über dich hinausgeht. Und nicht nur das Engagement in Handlungen, die dir Nutzen bringen, sondern auch in solchen, die den anderen nutzen. Es stellt sich dann heraus, dass wir im weiteren Verlauf auch uns selbst helfen.

Deine Forschungen haben gezeigt, dass Meditation über längere Zeiträume zu positiven Veränderungen im Gehirn führt - Stichwort „Neuroplastizität“. Was genau verändert sich da, und sind diese Veränderung immer förderlich?

Neuroplastizität bedeutet einfach, dass sich das Gehirn in Reaktion auf Erfahrungen oder Training verändert. Und es verändert sich ständig. Ich sage oft: „Es verändert sich bewusst oder unbewusst“, womit gemeint ist, dass es sich durch eine zielgerichtete Praxis verändert oder durch

Kräfte, denen wir unterworfen sind, über die wir wenig Kontrolle haben und deren wir uns manchmal nur schemenhaft oder überhaupt nicht bewusst sind. Unser Gehirn wird also andauernd geformt. In diesem Sinne ist Neuroplastizität an und für sich weder notwendigerweise gut noch schlecht, es hängt einfach davon ab, welche Kräfte uns formen und ob die Handlungen mit denen wir befasst sind, gesund oder ungesund sind. Beide Arten formen unser Gehirn, und die Neuroplastizität ist selbst neutral.

Was die Meditation angeht, so sind die meisten Veränderungen, von denen berichtet worden ist, förderlich. Es hat aber auch Berichte über mögliche ungewollte Wirkungen gegeben, seltene Fälle, in denen die Meditation die Ängste einer Person verstärkt hat. Wir haben das untersucht und auch dazu geschrieben. Wir haben herausgefunden, dass es sich typischerweise um sehr seltene und nicht schädliche Ausnahmen handelt. Selbst wenn Meditation jemanden ein bisschen ängstlicher werden lässt, ist das nicht zwangsläufig schädlich. Es kann sogar förderlich sein, wenn es ihm vor Augen führt, wie aufgewühlt sein Geist ist, bevor die Person sich zu beruhigen beginnt. Daher würde ich sagen, dass in Bezug auf Meditation praktisch alle berichteten Veränderungen förderlich waren. Wir müssen allerdings besonders vorsichtig mit Menschen sein, die eine Psychiatriegeschichte haben. Wenn eine solche Person meditieren möchte, würde ich empfehlen, dass sie dabei von jemanden begleitet wird, der sowohl Therapeut als auch Meditierender ist.

In der Forschungsarbeit hast du viele Studien mit Kindern zur Gehirnentwicklung in den ersten Lebensjahren durchgeführt. Wie können wir als Eltern und Erwachsene Kinder in Zeiten geschlossener Schulen und des Homeschoolings so unterstützen, dass es ihnen wirklich gut geht?

Das ist eine ganz wichtige Frage, besonders jetzt in der Pandemie, wie du sagst. Das Wichtigste, was Eltern tun können, ist, dass sie die hilfreichen Eigenschaften in einem Maße verkörpern, dass sie ruhig und emotional ausgeglichen bleiben können und ihre Kinder mit Respekt, Freundlichkeit und Mitgefühl für deren missliche Lage behandeln. Das wird sie sehr dabei unterstützen, ihren Kindern zu helfen, mit den Widrigkeiten, denen sie gegenüberstehen, umzugehen.

Aus der Neurowissenschaft wissen wir, dass die Gehirne von Kindern im Allgemeinen besonders plastisch sind. Das heißt, ihre Fähigkeit zur Umbildung und zur Veränderung ist größer als die von Erwachsenen. Daher werden Kinder in den meisten Fällen mit Situationen schon zurechtkommen, sogar Kinder, die durch die heutigen Bedingungen ziemlich herausgefordert werden, denn ihr Gehirn ist von Natur aus widerstandsfähig. Natürlich sollten wir alles tun, um den Kindern zu helfen, aber es hilft ihnen nicht, wenn wir uns sorgen um sie machen. Das vergrößert nur ihre Ängste. Am wichtigsten für Eltern ist, wie ich schon sagte, dass sie Beispiele freundlicher, mitfühlender und emotional ausgeglichener Menschen sind, die das Beste in Ihren Kindern fördern möchten.

Herzlichen Dank, Richard!