

Siegel, Daniel J. (2007). Das achtsame Gehirn. Arbor-verlag, Freiamt im Schwarzwald.
zu **Achtsamkeit** (S. 33 f)

ein“ (Fletcher & Hayes 2006, S. 315).

Eine zusammenfassende Studie aus zahlreichen bereits bestehenden Fragebögen zum Thema Achtsamkeit (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney 2006) zeigt fünf Faktoren auf, die sich aus unabhängig voneinander erhobenen Stichproben zu clustern schienen: (1) Nichtreaktivität gegenüber inneren Erfahrungen (z. B. Gefühle und Emotionen wahrnehmen, ohne auf sie reagieren zu müssen); (2) Empfindungen, Gedanken und Gefühle beobachten / bemerken / sich darum kümmern (z. B. mit Empfindungen und Gefühlen präsent bleiben, selbst wenn sie unangenehm oder schmerzhaft sind); (3) mit Bewusstheit / (nicht) auf Autopilot handeln, Konzentration / Nichtablenkung (z. B. aufgrund von Achtlosigkeit, weil man nicht aufpasst oder an etwas anderes denkt, Dinge zerbrechen oder verschütten); (4) mit Worten beschreiben / benennen (sich z. B. leicht damit tun, Über-

34 Geist, Gehirn und Bewusstsein

zeugungen, Meinungen und Erwartungen in Worte zu fassen); (5) Nicht-Beurteilen von Erfahrungen (z. B. sich selbst dafür kritisieren, dass man irrationale oder unangemessene Emotionen hat).

Mit Ausnahme des Beobachtens wurde festgestellt, dass dies die in statistischer Hinsicht nützlichsten und verlässlichsten Konstrukte zur Betrachtung einer operationalen Definition von Achtsamkeit sind. Sie schienen vier Facetten von Achtsamkeit zu offenbaren, die relativ unabhängig voneinander waren. Das Beobachten als Achtsamkeitsfertigkeit wurde am durchgängigsten bei den Probanden (College-Studenten) nachgewiesen, die regelmäßig meditierten. Das Beobachten wurde als erlernbare Fähigkeit angesehen: Zukünftige Forschungen werden sie als unabhängigen Faktor bewerten müssen. Fürs Erste werden wir bei der Erforschung der Achtsamkeit und des Gehirns die fünf Faktoren erörtern, die Baer und seine Kollegen (2006) skizziert haben.

In dem wissenschaftlichen Bemühen, eine klare Definition für das

Siegel geht davon aus, dass durch **Achtsamkeit / Aufmerksamkeit** mehrerer Gehirnregionen aktiviert werden, (er nennt dies **Resonanzschaltkreis**) und dass dabei eine nachhaltigere Vernetzung der Lerninhalte möglich wird. (S. 212 f)

Achtsames Lernen

Innerhalb der Pädagogik und der Psychologie hat Ellen Langer die Idee verfolgt, dass man das Lernen auf grundlegend andere Weise angehen kann, als sie üblicherweise praktiziert worden ist (Langer 1989/1997). Ihre Studie des achtsamen Lernens bietet uns eine Sichtweise der „Achtsamkeit“, die Elemente aufweist, die oberflächlich gesehen der Tausende von Jahren alten Praxis des achtsamen Gewahrseins sowohl ähneln als auch davon abweichen. Mit Langers eigenen Worten (1997): „Wenn wir achtsam sind, sehen wir implizit oder explizit (1) eine Situation aus mehreren Perspektiven, (2) sehen

wir Informationen, die in der Situation als neu präsentiert werden, (3) kümmern wir uns um den Kontext, in dem wir die Information wahrnehmen, und (4) erzeugen schließlich neue Kategorien, durch die diese Information verstanden werden könnte“ (S. 111).

Diese Merkmale, nämlich multiple Perspektiven, der Reiz des Neuen, Kontext und neue Kategorien sind die Essenz des achtsamen Lernens.

Langer hat die Hypothese vertreten, dass wir, wenn wir uns Situationen im Leben unvoreingenommen nähern, besser lernen, mehr genießen und länger leben werden. Sie zitiert eine große Zahl von Studien, um diese faszinierenden Ergebnisse zu stützen, und merkt an, dass Menschen, seien es Patienten in Pflegeheimen oder College-Studenten, mit einem besseren Gedächtnis und mehr Genuss reagierten, wenn pädagogische Darbietungen mit *bedingten* Aussagen gemacht werden. Statt Informationen mit Aussagen wie „die Nation ist“ oder „diese Verträge erfordern immer“ quasi absolut zu präsentieren, bietet der Lehrer oder die Lehrerin Sätze an wie „die Nation kann sein“ oder „häufig können Verträge erfordern“. Die Verwendung von Begriffen wie *könnte, kann sein, könnte sein, beinhaltet möglicherweise, kann gelegentlich, könnte beinhalten, kann haben und könnte gewesen sein* anstelle der Absoluta *ist, sind* und *waren* erzeugen das spezifische, bedingte *Priming* (Ankurbelung) des achtsamen Lernens. Diese bedingten Aussagen scheinen, wenn sie direkt in mündlichem oder schriftlichem Material gegeben werden, einen *kognitiv achtsamen* Zustand zu induzieren, der das eigene geistige Engagement des Studenten aktiviert. Das ist *achtsames Lernen*.

Wenn das subtil klingt, dann vergegenwärtigen Sie sich Folgendes: Wenn unser Geist sich an etwas festhakt, das er als absolut ansieht, dann geht dies auf eine ganz andere Weise in unseren Gedächtnisspeicher ein als es der Fall wäre, wenn wir uns an die Kontexte und Bedingungen, in denen das, was wir gerade gelernt haben, vorsichtig herantasten würden. Wir können anregen, dass wir, indem wir uns mit dem Gehirn befassen, unsere Einsichten erweitern dürften, um zu verstehen, warum das so ist. Unsere effiziente neuronale Assoziationsmaschine erzeugt Erinnerungssysteme, die eine „Tatsache“ nehmen

und einen schnell zugänglichen Knoten neuronalen Feuerverhaltens erzeugen können, der einen Baustein im Gerüst unseres „semantischen“ Weltwissens bildet. Doch bei einer bedingten Aussage muss jener neuronale Knotenpunkt weitaus komplexere Verbindungen haben, damit er den Kriterien für die Einbeziehung in das Wissensgerüst entspricht: Wir müssen in der Lage sein, die „Kann“- und die „Manchmal“-Bedingungen mit allen Momenten von Möglichkeit in Verbindung zu bringen, in denen dieser Punkt zutreffen kann oder nicht. Man kann annehmen, dass diese erweiterten neuronalen Verbindungen einer der möglichen Mechanismen ist, durch den die bedingte Präsentation des achtsamen Lernens ein komplexeres Geflecht neuronaler Verbindungen knüpft und sie so in der Zukunft für eine flexiblere und anpassungsfähigere Abfrage zugänglich macht. Das Schlüsselthema hier ist, dass jeder Prozess, durch den der Geist des Studenten einen „konditional“ präsentierten Lernstoff verarbeiten muss, geeigneter sein wird, um zu seiner Bildung beizutragen. Er wird den Geist stärker beschäftigen, was möglicherweise ein Grund dafür ist, warum solche Praktiken mit mehr Genuss und höherer Lebensdauer in Verbindung gebracht werden.