

## Zusammenfassung der Hauptgedanken aus Daniel J. Siegel: Das achtsame Gehirn, Arbor, 2007

- 1) Alle geistigen Aktivitäten und Fähigkeiten, alles Erleben und natürlich auch alle Verhaltensweisen haben Entsprechungen in Gehirnstrukturen und Gehirnaktivitäten, d.h. sie brauchen für ihr Auftreten spezifische neuronale Netzwerke und ihre Aktivierung.
- 2) Wenn wir uns auf die innere Welt eines anderen Menschen einstimmen, wenn wir uns auf den Geist einer anderen Person fokussieren, d.h. ihre Gefühle, Intentionen und Einstellungen versuchen zu verstehen (Empathie), dann benutzen wir dafür ganz spezifische neuronale Strukturen und ihre Verbindungen (Schaltkreise), welche die Gehirnforschung „soziale Schaltkreise“ nennt.
- 3) Wenn Eltern nicht nur dem offensichtlichen Verhalten ihres Kindes Aufmerksamkeit schenken, sondern sich auf seinen Geist einstimmen, d.h. auf die Gefühle und Intentionen, die sein Verhalten steuern, dann sind Eltern und Kind in Resonanz zueinander, das Kind blüht auf und „fühlt sich von den Eltern gefühlt“. Dadurch entwickelt sich im Kind eine emotionale Stabilität, von der psychologischen Bindungsforschung „sichere Bindung“ genannt.
- 4) Diese Resonanz zwischen Eltern und Kind stimuliert im Gehirn des Kindes, insbesondere im sog. Präfrontalkortex, diejenigen neuronalen Nervenfasern, welche u.a. für Selbstregulation und emotionale Stabilität zuständig sind.
- 5) Ein qualitativ hoher Grad an Selbstregulation und emotionaler Stabilität ist also einerseits ein Ergebnis gut eingestimmter Beziehungen (in der Kindheit als auch später) und ist andererseits an das Vorhandensein spezifischer neuronaler Strukturen und Funktionen gebunden. Das Wachstum und die Ausdifferenzierung dieser Strukturen werden wiederum durch gute interpersonelle Einstimmung stimuliert.
- 6) Diese spezifischen neuronalen Netzwerke haben eine integrative Funktion, weswegen ihre Ausbildung von der Gehirnforschung als „neuronale Integration“ bezeichnet wird.
- 7) Die neuronale Integration - die vor allem vom mittleren Präfrontalkortex ausgeht - bedeutet eine Zusammenschaltung von Neuralregionen, die in anatomischer oder funktionale Hinsicht unterschiedlich sind und z.T. auch weit voneinander entfernt, zu einem funktionellen Ganzen. Dies zeigt sich strukturell in Form von synaptischen Verbindungen und funktionell in Form von Koordination und Ausgeglichenheit. (Das Feuerverhalten voneinander getrennter Regionen wird überwacht und so gesteuert, dass es zu einem gut funktionierenden Ganzen wird.)
- 8) Bei Untersuchungen der Gehirnaktivität während Praktiken des achtsamen Gewahrseins (Achtsamkeitsübungen wie z.B. Atembeobachtung) kommt man zu dem erstaunlichen Ergebnis, dass dabei die gleichen „sozialen Schaltkreise“ des Gehirns aktiv sind, also u.a. der mittlere Präfrontalkortex und das Spiegelneuronensystem.

Achtsamkeitspraktiken beinhalten nicht nur eine nach außen gerichtete Aufmerksamkeit, sondern insbesondere, sich seiner eigenen geistigen Vorgänge und Prozesse (also Gefühle, Gedanken, Intentionen, Körperempfindungen) gewahr zu sein, während sie geschehen ( sog. Meta-Kognition).

Da hier die gleichen neuronalen Schaltkreise wie für die interpersonelle Einstimmung benutzt werden, liegt die Auffassung nahe, Praktiken des achtsamen Gewahrseins als mit diesen selben Schaltkreisen erfolgende Einstimmung auf sich selbst anzusehen (intrapersonelle Einstimmung). Man stimmt den Geist auf seinen eigenen Zustand ein, ist mit sich selbst in Resonanz, hat eine „sichere Bindung“ zu sich selbst.

9) Darüberhinaus konnte gezeigt werden, dass Achtsamkeitspraxis nicht nur dieselben Neuronenverbände benutzt wie die zwischenmenschliche Einstimmung, sondern ebenso wie diese das Wachstum und die weitere Vernetzung dieser Neuronenverbände anregt.

Sowohl die interpersonelle Einstimmung als auch die intrapersonelle Einstimmung regen also das Gehirn zum Wachstum integrativer Fasern an, also zur neuronalen Integration.

Die neuronale Integration wiederum erleichtert sowohl die zwischenmenschliche Einstimmung als auch das „bei sich sein“, in seiner Mitte sein, wie es durch die Achtsamkeitspraxis unterstützt wird.

10) Den integrierten Neuronenverbänden und ihrem synchronisierten Feuern auf der biologischen Ebene entspricht auf der geistigen Ebene das Erleben von Kohärenz (= innere Verbundenheit und Sinnhaftigkeit der verschiedenen psychischen Vorgänge), Stabilität, Energie, Anpassungsfähigkeit und Flexibilität, von Siegel zusammenfassend als *kohärenter Geist* bezeichnet.

Achtsames Gewahrsein fördert also die Kohärenz des Geistes.

11) Neuronale Integration, Kohärenz des Geistes und Eingestimmtheit in Beziehungen sind nur drei Aspekte der *einen gleichen Realität*, die sich auswirkt in Wohlbefinden, einer effektiven Selbstregulation, einer entspannten Leistungsfähigkeit und einer Fähigkeit, sich selbst und andere zu lieben.

Zitat Siegel: „Achtsamkeit ruft eine widerhallende dynamische Interaktion zwischen diesen drei Dimensionen des Wohlbefindens hervor.“ („Triade des Wohlbefindens“)

D.h. jeder dieser drei Aspekte stützt und verstärkt die andern beiden.

12) Achtsamkeit ist diejenige psychische Energie, die jeden dieser drei Aspekte aufbaut. Sie ist eine zutiefst menschliche Qualität, da sie weit mehr beinhaltet als Aufmerksamkeit, welche ja auch Tiere haben. Sie gehört zum tiefsten Wesen des Menschen.

Achtsamkeit ist u.a. die Fähigkeit, sich seiner Bewusstheit bewusst zu sein und sie mit Absicht zu lenken. Sie ist lernbar und übbar.

13) Resilienz:

Als Resilienz wird die Fähigkeit bezeichnet, unter widrigen Umständen sein seelisches Gleichgewicht aufrechtzuerhalten oder nach Erschütterungen wiederherzustellen. So bedeutet sie auch Belastbarkeit und hohe Stresskompetenz. Die „Triade des Wohlbefindens“ korreliert mit hoher Resilienz.