

Daniel J. Siegel

# MIND

*Eine Reise ins Herz des Menschseins*

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Richard Reschika



*arbor*

Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

# Inhalt

1	Willkommen	11
2	Was ist der Geist?	47
3	Wie funktioniert der Geist im entspannten und im angespannten Zustand?	97
4	Ist die subjektive Realität des Geistes real?	151
5	Wer sind wir?	185
6	Wo ist der Geist?	215
7	Ein Warum des Geistes?	275
8	Wann ist der Geist?	309
9	Ein Kontinuum, das Bewusstsein, Kognition und Gemeinschaft verbindet?	371
10	Menschheit – engl. <i>Humankind</i> („Menschengütigkeit“): Können wir beides sein?	432
	Danksagungen	473
	Über den Autor	477
	Literaturverzeichnis	479

# Erweitertes Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Willkommen</b>	<b>11</b>
	Die Neugier des Geistes auf sich selbst	16
	Eine verbreitete Sichtweise: Der Geist ist das, was das Gehirn macht	19
	Unsere Identität und der interne und relationale Ursprung des Geistes	26
	Warum dieses Buch über den Geist?	28
	Eine Einladung	32
	Die Vorgehensweise unserer Reise	34
	Reflektierende Worte über reflektierende Worte	38
<b>2</b>	<b>Was ist der Geist?</b>	<b>47</b>
	An einer Arbeitsdefinition des Geistes arbeiten (1990–1995)	47
	Das System des Geistes: Komplexe Systeme, Emergenz und Kausalität	69
	Überlegungen und Einladungen: Selbstorganisation des Energie- und Informationsflusses	83
<b>3</b>	<b>Wie funktioniert der Geist im entspannten und im angespannten Zustand?</b>	<b>97</b>
	Selbstorganisation, verloren und gefunden (1995–2000)	98
	Differenzierung und Verknüpfung: Die Integration des gesunden Geistes	117

<b>4</b>	<b>Ist die subjektive Realität des Geistes real?</b>	<b>151</b>
	Sich an eine Welt der Medizin anpassen, die ihren Geist verloren hat (1980–1985)	152
	<i>Mindsight</i> in Gesundheit und Heilung	166
	Überlegungen und Einladungen: Die zentrale Bedeutung der Subjektivität	173
<b>5</b>	<b>Wer sind wir?</b>	<b>185</b>
	Die Erfahrungsschichten unterhalb der Identität erforschen (1975–1980)	186
	Top-down und Bottom-up	191
	Überlegungen und Einladungen: Identität, Selbst und Geist	209
<b>6</b>	<b>Wo ist der Geist?</b>	<b>215</b>
	Könnte es eine Verbreitung des Geistes jenseits des Individuums geben? (1985–1990)	216
	Neuroplastizität und kulturelle Systeme	260
	Überlegungen und Einladungen: Innerhalb und dazwischen	267
<b>7</b>	<b>Ein Warum des Geistes?</b>	<b>275</b>
	Bedeutung und Geist, Wissenschaft und Spiritualität (2000–2005)	276
	Integration als „Sinn des Lebens“?	292
	Überlegungen und Einladungen: Sinn und Zweck	300

<b>8</b>	<b>Wann ist der Geist?</b>	309
	Die Präsenz im Geist und im Augenblick erforschen (2005–2010)	310
	Einstimmung, Integration und Zeit	330
	Überlegungen und Einladungen: Gewahrsein und Zeit	341
 <b>9</b>	 <b>Ein Kontinuum, das Bewusstsein, Kognition und Gemeinschaft verbindet?</b>	 371
	Das Bewusstsein integrieren, den Geist erleuchten (2010–2015)	372
	Bewusstsein, Nicht-Bewusstsein und Präsenz	399
	Überlegungen und Einladungen: Präsenz kultivieren	413
 <b>10</b>	 <b>Menschheit – engl. <i>Humankind</i> („Menschengütigkeit“): Können wir beides sein?</b>	  432
	Sein, Tun und den Geist integrieren (2015 - immerwährende Präsenz)	433
	Überlegungen und Einladungen; MWe, ein integrierendes Selbst und eine Geistesart	464
	 Danksagungen	 473
	Über den Autor	477
	Literaturverzeichnis	479

# Willkommen



*Hallo.*

Eine einfache Kommunikation, die ich Ihnen anbiete.

Aber wer ist es, der weiß, dass ich Sie mit „hallo“ begrüßt habe?

Und wie wissen Sie es?

Und was heißt „wissen“ wirklich?

In diesem Buch werden wir die Natur des Wer, Wie, Was, Warum, Wo und Wann des Geistes, Ihres Geistes, Ihres Selbst beziehungsweise Ich, der Erfahrung, die Sie haben, die Ihnen sagt, dass ich Sie mit *hallo* begrüße, erforschen.

Manche verwenden den Begriff *Geist*, wenn Sie Intellekt und Logik meinen, das Denken und Schlussfolgern, Geist und Herz oder Geist und Emotion gegenüberstellen. Dies entspricht nicht der Art und Weise, wie ich den breitgefächerten Begriff *Geist* hier oder in anderen Schriften verwende. Mit *Geist* meine ich vielmehr alles, was sich auf unsere subjektiv empfundene Erfahrung bezieht, lebendig zu sein, von den Gefühlen bis zu den Gedanken, von den intellektuellen Ideen bis zu den inneren sensorischen Immersionen vor und unterhalb der Worte, zu unseren empfundenen Verbindungen mit anderen Menschen und unserem Planeten.

Und Geist bezieht sich auch auf unser Bewusstsein, die Erfahrung, die wir haben, dieses Lebensgefühls gewahr zu sein, die Erfahrung, innerhalb des Gewährseins zu wissen.

Der Geist ist die Essenz unserer grundlegenden Natur, unser tiefstes Gefühl, lebendig zu sein, hier, genau jetzt, in diesem Augenblick.

Doch jenseits des Bewusstseins und seines Wissens innerhalb des Gewährseins unseres subjektiven Gefühls, lebendig zu sein, könnte Geist auch einen weiteren Prozess umfassen, nämlich einen, der uns miteinander und mit der Welt verbindet. Dieser bedeutende Prozess ist eine Facette des Geistes, die schwer zu messen sein dürfte, die aber nichtsdestoweniger einen zentralen Aspekt unseres Lebens darstellt, das wir auf der bevorstehenden Reise tiefgründig erforschen werden.

Obleich wir diese Facetten unseres Geistes im Kern unserer Erfahrung, hier in diesem Leben zu sein, nicht zahlenmäßig quantifizieren dürften, sind dieses im Inneren gefühlte subjektive Phänomene und die Arten und Weisen, wie wir unsere Verbindungen untereinander und mit der Welt empfinden, subjektive Phänomene, die real sind. Manche nennen dies unsere Essenz, unser Wesen. Manche bezeichnen es als unseren Kern, unsere Seele, unseren Geist oder unsere wahre Natur.

Ich nenne dies einfach *Geist*.

Ist *Geist* lediglich ein Synonym für Subjektivität – das Wahrnehmen unserer Emotionen und Gedanken, Erinnerungen und Träume, der inneren Wahrnehmung und des Vernetzseins? Wenn Geist auch unsere Art und Weise einschließt, des inneren Gefühls gewahr zu sein, von Augenblick zu Augenblick zu leben, würde Geist zudem die Erfahrung namens Bewusstsein umfassen, unsere Art und Weise, des Wissens gewahr zu sein, was diese Aspekte unseres subjektiven Lebens sind, wenn sie sich entfalten. Daher ist Geist zumindest ein Begriff, der Bewusstsein und die Modalität einschließt, in der wir unserer gefühlten Erfahrung, unseres subjektiven Lebens gewahr werden.

Aber etwas geschieht auch unterhalb des Gewährseins, das etwas umfasst, was wir für gewöhnlich desgleichen als *Geist* bezeichnen. Dies sind unsere nicht-bewussten mentalen Prozesse, wie etwa unsere Gedan-

ken, Erinnerungen, Emotionen, Glaubensinhalte, Hoffnungen, Träume, Sehnsüchte, Einstellungen und Absichten. Manchmal sind wir uns deren gewahr, manchmal auch nicht. Obgleich wir uns dieser zeitweilig nicht gewahr sind, vielleicht sogar die meiste Zeit über, sind diese mentalen Aktivitäten, die unbewusst geschehen, real und beeinflussen unsere Verhaltensweisen. Diese Aktivitäten können als ein Teil unseres Denkens und Schlussfolgerns betrachtet werden, als ein Prozess, der es ermöglicht, dass „Informationen“ fließen und sich transformieren. Und ohne Gewährsein könnte es sein, dass diese Informationsflüsse keine subjektiven Gefühle erwecken, insofern sie kein Teil der bewussten Erfahrung sind. So können wir sehen, dass jenseits von Bewusstsein und seines Gewährseins subjektiver Erfahrung der Begriff *Geist* auch den fundamentalen Prozess subjektiver Informationsverarbeitung umfasst, der nicht von unserem Gewährsein abhängt.

Doch was bedeutet der Geist als Verarbeiter von Informationen wirklich? Was sind Informationen? Wenn Informationen steuern, wie wir Entscheidungen treffen und Verhaltensweisen auslösen, wie befähigt uns der Geist dazu, ob bewusst oder nicht, willentliche Entscheidungen über das, was zu tun ist, zu treffen? Verfügen wir über einen freien Willen? Wenn der Begriff *Geist* Aspekte von Subjektivität, Bewusstsein und Informationsverarbeitung umfasst, inklusive seiner problemlösenden und verhaltensmäßigen Kontrolle, was macht die Essenz dessen aus, was Geist ist? Was ist dieses „Geist-Zeug“, das ein Teil dieses Spektrums mentaler Prozesse ist, von dem empfundenen Gefühl bis zur ausführenden Kontrolle?

Angesichts dieser bekannten Beschreibungen des Geistes, die Bewusstsein, subjektive Erfahrung und Informationsverarbeitung sowie die Art und Weise umfassen, wie sie sich so manifestieren, dass sie einem vertraut sind, einschließlich Gedächtnis und Wahrnehmung, Gedanken und Emotionen, Schlussfolgerungen und Glaubensinhalte, das Fällen von Entscheidungen und das Verhalten – was können wir über das sagen, was diese wohlbekannten mentalen Aktivitäten zusammenbindet? Wenn Geist die Quelle von allem ist, von Sinneseindrücken und Gefühlen bis zu Gedanken und

dem Auslösen von Aktionen, warum werden all diese unter dem Begriff *Geist* subsumiert? Was können wir über das Wesen des Geistes sagen?

*Geist* als ein Begriff und Geist als eine Einheit oder ein Prozess kann als ein Substantiv oder als ein Verb angesehen werden. Als ein Substantiv hat Geist die Bedeutung eines Objektseins, von etwas Stabilem, von etwas, das Sie in Ihren Händen halten könnten, etwas, das Sie besitzen. Sie haben einen Geist und er ist Ihr Geist. Aber was hat es mit diesem substantivhaften Geist tatsächlich auf sich? Als ein Verb ist Geist ein dynamischer, ständig stattfindender Prozess. Geist ist voller Aktivität, entfaltet sich mit unaufhörlichem Wandel. Und wenn der verbhafte Geist tatsächlich ein Prozess ist, was ist diese „dynamische Sache“, diese Aktivität Ihres mentalen Lebens? Was hat es wirklich mit diesem Geist, ob im Sinn eines Verbs oder Substantivs, auf sich?

Manchmal hören wir von einer Beschreibung des Geistes als eines „Informationsverarbeiters“ (Gazzaniga, 2004). Dies deutet im Allgemeinen auf die Art und Weise hin, in der wir Vorstellungen von Ideen oder Dingen haben und sie dann transformieren, Ereignisse erinnern, indem wir sie verschlüsseln, abspeichern und die Erinnerung abrufen und von der Wahrnehmung zur Überlegung und zum Handeln übergehen. Jede dieser Formen von Geistesaktivität ist Teil der Informationsverarbeitung des Geistes. Was mich in meiner Eigenschaft als Wissenschaftler, Lehrer und Arzt fasziniert hat, mich mit dem Geist über fünfunddreißig Jahre zu beschäftigen, ist die Tatsache, dass diese Beschreibungen des Geistes zwar stark verbreitet sind, aber eine Definition dessen, was der Geist tatsächlich ist – eine klare Sicht der Natur des Geistes jenseits der Auflistungen seiner Funktionen –, von einem breiten Spektrum an Fachgebieten, die sich mit dem Geist befassen, von der klinischen Praxis und Lehre bis zur wissenschaftlichen Forschung und Philosophie, fehlt.

Als Fachmann für mentale Gesundheit (Psychiater und Psychotherapeut) habe ich mich gefragt, wie dieser Mangel einer Arbeitsdefinition für das, was der Geist tatsächlich ist, unsere Effektivität als Kliniker begrenzt. Mit einer *Arbeitsdefinition* könnten wir arbeiten und diese im Bedarfsfall im Abgleich mit Daten und unseren persönlichen Erfahrungen anpassend

verändern. Eine *Definition* würde bedeuten, dass wir klar angeben könnten, was die Essenz des Geistes bedeutet. Wir hören das Wort *Geist* so oft, bemerken aber meist nicht, dass wir dazu keine klare Definition haben. Ohne eine klare Arbeitsdefinition von Geist in der Fachwelt der Wissenschaft, der Lehre und der Medizin und auch ohne eine Definition innerhalb des persönlichen und familiären Lebens zu haben, fehlt – zumindest in meinem eigenen Geist – etwas im Hinblick auf unser Verständnis und unser Gespräch über den Geist.

Mit bloßen Beschreibungen allein und ohne wenigstens den Entwurf einer Arbeitsdefinition von Geist, wie könnten wir da definieren, was einen gesunden Geist ausmacht?

Lassen Sie uns sehen, wohin uns das führt, wenn wir auf der Ebene der Beschreibung bleiben und Geist als Produkt aus Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, Bewusstsein und subjektiver Erfahrung betrachten. Wenn Sie beispielsweise einen Augenblick lang über Ihre Gedanken reflektieren, was macht Ihr Denken dann wirklich aus? Was ist ein Gedanke? Sie könnten sagen: „Nun, Dan, ich weiß, dass ich denke, wenn ich Worte in meinem Kopf wahrnehme.“ Und ich könnte Sie dann fragen, was es heißt, zu sagen, „Ich weiß“ und „Worte wahrzunehmen“. Wenn dies Prozesse sind, ein dynamischer, verb-ähnlicher Aspekt der Informationsverarbeitung, was wird dann dabei verarbeitet? Sie könnten sagen: „Nun, wir wissen, dass es sich einfach um eine Gehirnaktivität handelt.“ Und Sie könnten überrascht sein herauszufinden, dass niemand weiß, ob diese Sichtweise des Gehirnes wahr ist und wie das subjektive Gefühl Ihres eigenen Denkens aus den Neuronen in Ihrem Kopf hervorgeht. Prozesse, die so vertraut und grundlegend wie unsere Gedanken und unser Denken sind, ermangeln immer noch eines klaren Verständnisses unsererseits, genauer gesagt – unseres Geistes.

Wenn wir den Geist als einen verb-ähnlichen, sich entfaltenden, emergierenden Prozess betrachten, der kein oder zumindest nicht nur ein substantivähnliches Ding ist, eine statische, fixe Einheit, kommen wir vielleicht dem Verständnis dessen, was Ihre Gedanken sein könnten und was Geist selbst sein könnte, näher. Dies ist das, was wir mit der Beschreibung des Geistes als einem Verarbeiter von Informationen,

einem verb-ähnlichen Prozess meinen. Aber in beiden Fällen, sowohl beim substantivhaften Geist, der auf den Verarbeiter deutet, oder auch beim verbhaften Geist, der die Verarbeitung anzeigt, befinden wir uns im Dunkeln im Hinblick auf das, was die Informationstransformation umfasst. Wenn wir eine Definition des Geistes jenseits dieser häufig gebrauchten, wichtigen und genauen deskriptiven Elemente anbieten könnten, wären wir vielleicht in einer besseren Position, nicht nur klarzustellen, was der Geist ist, sondern auch klarzustellen, was mentales Wohlbefinden sein könnte.

Dies waren die Fragen, die meinen Geist über diese vergangenen vier Jahrzehnte beschäftigt haben. Ich habe sie gespürt, sie haben mein Bewusstsein erfüllt, sie haben meine nicht-bewusste Informationsverarbeitung in Träumen und Zeichen beeinflusst, und sie haben sogar die Art und Weise geprägt, wie ich mich auf andere beziehe. Meine Freunde und Familie, meine Lehrer und Schüler, meine Kollegen und Patienten – alle wissen aus eigener Erfahrung, wie besessen ich von diesen grundlegenden den Geist und die mentale Gesundheit betreffenden Fragen war. Und nun sind Sie es auch. Doch wie sie alle, werden auch Sie vielleicht herausfinden, dass es nicht nur ein an sich faszinierender Prozess ist, diese Fragen zu beantworten zu versuchen, sondern auch wertvolle Perspektiven eröffnet, die uns neue Wege aufzeigen, gut zu leben und einen stärkeren, belastbareren Geist zu schaffen.

Dieses Buch versteht sich vor allem als eine Reise, um zu einer Definition des Geistes jenseits der üblichen Beschreibungen zu gelangen. Und sobald wir das können, befinden wir uns in einer stärkeren Position, um die wissenschaftliche Grundlage dafür zu erkennen, wie wir einen gesunden Geist viel effektiver heranbilden könnten.

## Die Neugier des Geistes auf sich selbst

Das Interesse am Geist hat die Menschen beschäftigt, seitdem wir die Geschichte unserer Gedanken aufgezeichnet haben. Wenn auch Sie neugierig darauf sind, was der Geist sein könnte, sind Sie nicht allein. Seit Tausenden von Jahren haben Philosophen und religiöse Anführer, Dichter und Geschichtenerzähler um Beschreibungen unseres mentalen Lebens

gerungen. Der Geist scheint ziemlich neugierig auf sich selbst zu sein. Vielleicht ist das der Grund dafür, dass wir sogar unsere eigene Spezies *homo sapiens sapiens* genannt haben: Jene, die wissen und wissen, dass wir wissen.

Doch was wissen wir eigentlich? Und wie wissen wir es? Wir können unser subjektives mentales Leben durch Nachdenken und kontemplative Praktiken erforschen, und wir können wissenschaftliche Studien betreiben, um die Natur des Geistes selbst zu erforschen. Aber was können wir wahrhaft über den Geist wissen, indem wir unseren Geist gebrauchen?

In den vorangegangenen Jahrhunderten hat das empirische Studium der Natur der Wirklichkeit, unsere menschliche mentale Aktivität namens Wissenschaft, den Versuch unternommen, die Charakteristika des Geistes systematisch zu studieren (Mesquita, Barrett & Smith, 2010; Erneling & Johnson, 2005). Doch wie wir sehen werden, haben nicht einmal die verschiedenen an der Natur des Geistes interessierten wissenschaftlichen Disziplinen eine nützliche Definition dessen aufgestellt, was der Geist ist. Es gibt zahlreiche Beschreibungen der mentalen Aktivitäten, einschließlich Emotion, Gedächtnis und Wahrnehmung, aber keine Definitionen. Merkwürdig, könnten Sie denken, aber wahr. Sie könnten sich fragen, warum der Begriff *Geist* überhaupt verwendet wird, wenn er nicht definiert ist. Als ein wichtiger akademischer „Platzhalter für das Unbekannte“ ist das Wort *Geist* ein Referenzbegriff ohne Definition. Und manche sagen, dass der Geist überhaupt nicht definiert werden *sollte*, wie mir einige Philosophie- und Psychologiekollegen persönlich mitteilten, da dies unser „Verständnis begrenzen“ würde, sobald wir Worte gebrauchen, um eine Definition zu umreißen. So wird *Geist* im Akademischen erstaunlicherweise in wunderbaren Details studiert und diskutiert, jedoch nicht definiert.

In den praktischen Bereichen, die die Entwicklung des Geistes unterstützen, wie Bildung und mentale Gesundheit, wird der Geist selten definiert. In Workshops der vergangenen 15 Jahre habe ich wiederholt Fachkräfte für mentale Gesundheit oder Lehrer danach gefragt, ob ihnen jemals eine Definition des Geistes angeboten worden sei. Die Ergebnisse sind ziemlich alarmierend und erstaunlicherweise übereinstimmend. Von über 100.000 Psychotherapeuten aller Richtungen auf der ganzen Welt

wurden nur 2 bis 5 Prozent eine Vorlesung darüber angeboten, was der Geist ist. Nicht nur haben 95 Prozent der Fachkräfte im Bereich mentaler Gesundheit keine Definition des *Mentalen*, sie haben auch keine Definition von *Gesundheit*. Dem gleichen kleinen Prozentsatz von über 19.000 Lehrern, die ich befragt habe, Lehrer vom Kindergarten bis zur 12. Klasse, wurde eine Definition des Geistes angeboten.

Warum sollte man also versuchen, etwas zu definieren, das derart exklusiv in so vielen Bereichen zu sein scheint? Warum sollte man etwas in Worte fassen, das einfach jenseits der Worte, jenseits einer Definition liegt? Warum sollten wir nicht bei einem Platzhalter für das Unbekannte bleiben, der das Geheimnis umfasst? Warum sollten wir unser Verständnis mit Worten begrenzen?

Hier mein Vorschlag für Sie, warum der Versuch wichtig sein könnte, den Geist zu definieren.

Wenn wir eine spezifische Antwort auf die Frage, was die Essenz des Geistes ist, anbieten könnten, eine Definition des Geistes liefern könnten, die uns jenseits der Beschreibungen seiner Charakteristika wie beispielsweise Bewusstsein, Denken und Emotion führt, könnten wir in der Lage sein, die Entwicklung eines gesunden Geistes in unserem Leben produktiver zu unterstützen, genauso wie wir mentale Gesundheit in Familien und Schulen, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft im Allgemeinen kultivieren könnten. Wenn wir eine nützliche Arbeitsdefinition von Geist finden könnten, wären wir in der Lage, die Kernelemente eines gesunden Geistes zu beleuchten. Und wenn wir dies tun könnten, wären wir vielleicht besser in der Lage, die Art und Weise zu unterstützen, in der wir unsere menschlichen Aktivitäten durchführen, nicht nur in unserem persönlichen Leben, sondern auch untereinander und in unserer Lebensweise auf diesem Planeten, den wir mit allen anderen Lebewesen teilen.

Andere Tiere verfügen auch über Geist, mit Gefühlen und Informationsverarbeitung wie beispielsweise Wahrnehmung und Gedächtnis. Aber unser menschlicher Geist hat unseren Planeten bis zu einem Grad geformt, dass wir nun dazu gekommen sind – ja wir, die wir mit der Sprache Dinge benennen können –, diese Epoche als das „menschliche Zeitalter“ zu

bezeichnen (Ackermann, 2014). Den Geist in diesem neuen planetarischen Zeitalter letzten Endes zu definieren, könnte uns dazu befähigen, eine konstruktivere und kollaborativere Art und Weise des Zusammenlebens zu finden, mit anderen Menschen und allen Lebewesen auf diesem gefährdeten und kostbaren Planeten.

Den Geist zu definieren könnte dergestalt vom Persönlichen bis zum Planetarischen eine wichtige Angelegenheit sein.

Der Geist ist die Quelle unserer Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen und Veränderungen vorzunehmen. Um die Richtung des globalen Zustandes unseres Planeten zu ändern, werden wir unseren menschlichen Geist verändern müssen. Auf einer persönlicheren Ebene, wenn es erworbene Störungen in unserer Gehirnfunktion gibt, aufgrund von Erfahrungen oder der Gene, könnte uns das Wissen darüber, was der Geist ist, dazu in die Lage versetzen, das Gehirn effektiver zu verändern, so wie viele Studien nun zeigen, dass der Geist das Gehirn in einer positiven Art und Weise zu verändern vermag. Das ist wahr: Ihr Geist kann Ihr Gehirn verändern. Und so kann der Geist unsere grundlegende Physiologie und unsere breiteste Ökologie beeinflussen. Wie kann Ihr Geist das tun? Dies ist das, was wir in diesem Buch erforschen werden.

Eine genaue Definition des Geistes zu finden ist mehr als eine bloße akademische Übung; den Geist zu definieren, könnte jeden von uns dazu befähigen, mehr Gesundheit in unserem individuellen, aber auch in unserem kollektiven Leben zu schaffen, so dass wir hoffentlich mehr Wohlbefinden in unsere Welt bringen können. Um sich diesen drängenden Problemen zu nähern, wird dieses Buch die einfache, aber herausfordernde Frage, was der Geist ist, anzugehen versuchen.

## Eine verbreitete Sichtweise:

### Der Geist ist das, was das Gehirn macht

Eine von vielen zeitgenössischen Wissenschaftlern verschiedenster akademischer Disziplinen, wie beispielsweise Biologie, Psychologie und Medizin, verbreitete Sichtweise lautet, dass der Geist lediglich das Ergebnis der

Aktivität der Neuronen im Gehirn sei. Dieser häufig bekundete Glaube ist tatsächlich nicht neu, da er über Hunderte und sogar Tausende von Jahren hochgehalten wurde. Diese in akademischen Kreisen so oft vertretene Sichtweise wird konkret folgendermaßen ausgedrückt: „Der Geist ist das, was das Gehirn macht.“

Wenn so viele angesehene und umsichtige Akademiker dieser Ansicht sind und sie mit fester Überzeugung vorbringen, wäre es nur natürlich, zu denken, dass diese Idee vielleicht die einfache und ganze Wahrheit sei. Wenn das in der Tat der Fall wäre, dann wäre Ihre innere, subjektive mentale Erfahrung meines „Hillos“ an Sie einfach das Feuern der Gehirnneuronen. Wie das geschehen kann – vom Feuern der Neuronen zur subjektiven Erfahrung innerhalb des Wissens zu gelangen –, versteht keiner auf dem Planeten. Aber die Vermutung innerhalb der akademischen Diskussionen ist, dass wir eines Tages herausfinden werden, wie die Sache zum Geist wird. Wir wissen es jetzt nur noch nicht.

So vieles deutet in der Wissenschaft und Medizin – wie ich auf der medizinischen Hochschule und in meiner Forschungsausbildung gelernt habe – auf die zentrale Rolle des Gehirnes bei der Formung unserer Erfahrung von Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen hin, was man sonst häufig als die Inhalte – oder Aktivitäten – des Geistes bezeichnet. Der Zustand des Gewahrseins, die Erfahrung des Bewusstseins selbst, wird von vielen Wissenschaftlern als ein Nebenprodukt neuronaler Verarbeitung betrachtet. Wenn sich daher herausstellt, dass „Geist = Gehirnaktivität“ die einfache und ganze Gleichung für den Ursprung des Geistes ist, dann könnten die wissenschaftliche Forschung nach der neuronalen Grundlage des Geistes, nach der Art und Weise, wie das Gehirn unsere Gefühle und Gedanken entstehen lässt, und das, was man die „neuronalen Korrelate des Bewusstseins“ nennt, lange und mühsame Bestrebungen sein, die sich aber auf der richtigen Spur befinden.

William James, ein Mediziner, den viele als Vater der modernen Psychologie ansehen, stellte in seinem 1890 veröffentlichten Lehrbuch *The Principles of Psychology* [dt. „Die Prinzipien der Psychologie“, A.d.Ü.] Folgendes fest: „Die Tatsache, dass das Gehirn die unmittelbare körperliche

Voraussetzung für mentale Operationen ist, ist in der Tat heute derart allgemein anerkannt, dass ich keine weitere Zeit damit zubringen muss, sie zu erläutern, ich werde es einfach behaupten und fortfahren. Der ganze Rest des Buches wird mehr oder weniger ein Beleg dafür sein, dass das Postulat richtig ist“ (S. 2). Natürlich betrachtete James das Gehirn als zentral für das Verständnis des Geistes.

James stellte auch fest, dass die Introspektion eine „schwierige und fehlbare“ Informationsquelle über den Geist ist (S. 131). Diese Sicht, nebst der Schwierigkeit, vor der sich Wissenschaftler beim Quantifizieren subjektiver mentaler Erfahrungen gestellt sahen – (ein wichtiges Messverfahren, dessen sich viele Wissenschaftler bedienen, um wesentliche statistische Analysen vorzunehmen) –, machten das Studium neuronaler Prozesse und von außen sichtbarer Verhaltensweisen viel ansprechender und nützlicher, als sich die akademischen Disziplinen Psychologie und Psychiatrie entwickelten.

Doch ist das „Zeug in Ihrem Kopf“, das Gehirn, wirklich die *einzig*e Quelle des Geistes? Was ist mit dem Körper als Ganzem? James erklärte daher, dass „körperliche Erfahrungen, und insbesondere Erfahrungen des Gehirnes, unter jenen Bedingungen des mentalen Lebens stattfinden müssen, welche die Psychologie in Betracht ziehen muss“ (S. 9). James wusste, wie auch die Physiologen seiner Zeit, dass das Gehirn in einem Körper lebt. Um dies zu betonen, verwende ich manchmal den Begriff „verkörpertes Gehirn“, was meine jugendliche Tochter mir mit Nachdruck als lächerliche Aussage vorhält. Warum? Ihre Antwort darauf lautete: „Papa, hast du jemals ein Gehirn gesehen, das nicht in einem Körper lebt?“ Meine Tochter hat eine wunderbare Art und Weise, mich über alle möglichen Dinge zum Nachdenken zu bringen, die ich ansonsten nicht berücksichtigen würde. Obgleich sie natürlich Recht hat, vergessen wir in der heutigen Zeit oftmals, dass das Gehirn im Kopf nicht nur ein Teil des Nervensystems, sondern des ganzen Körpersystems ist. James sagte: „Der mentale Zustand verändert sich auch aufgrund der Durchlässigkeit (sic) der Blutgefäße oder der Veränderung des Herzschlags oder noch subtilerer Vorgänge, in den Drüsen und inneren Organen. Wenn man diese in

Betracht zieht, und zwar genauso als Ereignisse, die viel später erfolgen, da der mentale Zustand dem vorausging, kann mit Sicherheit die allgemeine Regel aufgestellt werden, dass niemals eine mentale Veränderung stattfindet, die nicht von einer körperlichen Veränderung begleitet wird oder der eine solche nachfolgt“ (S. 3).

Hier können wir sehen, dass James wusste, dass der Geist nicht bloß im Schädel saß, sondern im ganzen Körper. Nichtsdestoweniger akzentuierte er die körperlichen, mit dem Geist verbundenen Zustände oder jene, die dem Geist folgen, die aber keine mentalen Aktivitäten verursachen oder erschaffen. Das Gehirn wurde von alters her als Quelle des mentalen Lebens betrachtet. Geist ist in akademischen Kreisen ein Synonym für *Gehirnaktivität* – Ereignisse im Kopf und nicht im ganzen Körper. Um ein erläuterndes, aber verbreitetes Beispiel anzuführen – ein moderner psychologischer Text bietet folgende Sichtweise als komplette Begriffserklärung von Geist an: „Das Gehirn und seine Aktivitäten, einschließlich der Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen“ (Cacioppo & Freberg, 2013).

Diese Sichtweisen des Geistes als vom Gehirn herrührend sind mindestens 2500 Jahre alt. Wie der Neurowissenschaftler Michael Graziano darlegt: „Der erste wissenschaftliche bekannte Beitrag, der das Bewusstsein mit dem Gehirn in Verbindung setzt, geht auf Hippokrates im fünften Jahrhundert v. Chr. zurück... Er erkannte, dass Geist etwas vom Gehirn Geschaffenes ist und dass es Stück für Stück mit dem Gehirn stirbt.“ Er zitiert sodann Hippokrates *Über die heilige Krankheit* [Gemeint war damit die Epilepsie, A.d.Ü.]: „Menschen sollten wissen, dass vom Gehirn, und nur vom Gehirn, unsere Vergnügungen, Freuden, Lachen und Scherzen, aber auch unsere Traurigkeit, Schmerzen, Leid und Tränen ausgehen‘... Die Bedeutung von Hippokrates‘ Einsicht, dass das Gehirn die Quelle des Geistes ist, kann nicht überbewertet werden.“ (Graziano, 2014, S. 4).

Sich auf das Gehirn im Kopf als Quelle des Geistes zu fokussieren, ist in unserem Leben sehr wichtig gewesen, um die Herausforderungen mentaler Gesundheit zu verstehen. Die Beobachtung beispielsweise von

Menschen mit Schizophrenie oder bipolarer Störung, genauso bei jenen mit anderen ernsthaften psychiatrischen Leiden wie Autismus, angeborenen Funktionsstörungen, die von einem anders strukturierten Gehirn ausgehen, und eben nicht aufgrund von etwas, das Eltern verursacht haben, oder irgendwelcher Charakterschwächen einer Person, bedeutete eine entscheidende Veränderung der Sichtweise im Bereich mentaler Gesundheit, um nach effektiveren Hilfsmitteln für bedürftige Menschen und Familien zu suchen.

Sich dem Gehirn zuzuwenden, hat uns befähigt, die Scham und die Schuldzuweisung von Personen und ihren Familien zu verringern, ein trauriger- und unglücklicherweise allzu verbreiteter und dabei nicht sehr lange zurückliegender Aspekt in den Begegnungen mit Ärzten. Auch konnte vielen Individuen mit psychiatrischer Medikation geholfen werden, da Moleküle als verantwortliche Akteure der Gehirnaktivität angesehen wurden. Ich sage „angesehen“ aufgrund der Entdeckung, dass der mentale Glaube einer Person ein gleichermaßen mächtiger Faktor in einigen als Placebo-Effekt bekannten Fällen sein kann. Bei einem Prozentsatz von Individuen mit bestimmten Leiden, haben ihre Glaubensinhalte zu messbaren Verbesserungen im äußeren Verhalten und auch in der Gehirnfunktion geführt. Und wenn wir uns daran erinnern, dass auch der Geist das Gehirn verändern kann, sollte sich damit ein Verständnis verbinden, dass den Geist zu trainieren für einige Individuen hilfreich sein könnte, (sogar angesichts von Abweichungen im Gehirn).

Weitere Unterstützung erfährt diese gehirnzentrierte Sichtweise des Geistes aufgrund von Studien an Individuen mit Läsionen bestimmter Hirnareale. Seit Jahrhunderten hat die Neurologie Kenntnis davon, dass spezifische Verletzungen in spezifischen Bereichen zu vorhersagbaren Veränderungen in den mentalen Prozessen wie Denken, Emotionen, Gedächtnis, Sprache und Verhalten führen. Den Geist als verbunden mit dem Gehirn zu sehen war äußerst hilfreich, sogar lebensrettend für viele Menschen im Laufe des letzten Jahrhunderts. Den Fokus auf das Gehirn und seinen Einfluss auf den Geist zu legen war ein wichtiger Beitrag, unser Verständnis und unsere Eingriffe zu fördern.

Doch diese Entdeckungen bedeuten weder im logischen noch im wissenschaftlichen Sinne, dass allein das Gehirn den Geist erschafft, wie oftmals behauptet wird. Gehirn und Geist könnten in der Tat das Gleiche sein. Beide könnten sich wechselseitig beeinflussen, wie die Wissenschaft quantitativ zu enthüllen beginnt, z. B. in Studien über den Einfluss mentalen Trainings auf die Gehirnfunktion und -struktur (Davidson & Begley, 2012). Mit anderen Worten, nur weil das Gehirn den Geist formt, bedeutet dies nicht, dass der Geist nicht das Gehirn formen kann. Um dies zu verstehen, ist es hilfreich, einen Schritt von der vorherrschenden Sichtweise, dass „Geist Gehirnaktivität ist“, zurückzutreten und unseren Geist für ein größeres Bild zu öffnen.

Obwohl das Verständnis des Gehirnes wichtig für das Verständnis des Geistes ist, warum sollte der Geist – oder was immer auch erschafft oder verursacht oder konstituiert – auf das beschränkt sein, was oberhalb unserer Schultern vor sich geht? Diese vorherrschende Perspektive „Gehirnaktivität = Geist“, die der Philosoph Andy Clark ein „gehirngebundenes“ Modell nennt (2011, Seite XXV), kann auch als eine „einzig der Schädel“ oder als eine „eingeschädelte“ Sicht des Geistes bezeichnet werden, eine Sichtweise, die, wenngleich verbreitet, bestimmte Elemente unseres mentalen Lebens nicht in Betracht zieht. Eine davon ist die Tatsache, dass unsere mentalen Aktivitäten wie Emotionen, Gedanken und Erinnerungen unmittelbar vom Gesamtzustand unseres Körpers geformt, wenn nicht sogar gänzlich geschaffen werden. Dergestalt kann der Geist als verkörpert angesehen werden, und zwar nicht nur innerhalb des Schädels. Ein anderes grundlegendes Problem besteht darin, dass unsere Beziehungen zu anderen, zum sozialen Umfeld, in dem wir leben, unser mentales Leben direkt beeinflussen. Und auch hier bilden unsere Beziehungen unser mentales Leben, beeinflussen es nicht nur, sondern sind eine der Quellen seiner Ursprünge, nicht nur als etwas, das es formt, sondern das es entstehen lässt. Und auf diese Art und Weise kann der Geist sowohl als etwas Relationales wie Verkörpertes betrachtet werden.

Die Linguistikprofessorin Christina Erneling (Erneling & Johnson, 2005) bietet folgende Perspektive an:

Etwas Bedeutsames äußern zu lernen – das heißt, sich semantische Kommunikationsfertigkeiten anzueignen – besteht nicht nur darin, sich die spezifische Konfiguration spezifischer Gehirnprozesse anzueignen. Es umfasst desgleichen andere Menschen, die beachten, was man als ein Teil linguistischer Kommunikation sagt. Wenn ich Ihnen etwas verbal verspreche, spielt der Zustand meines Gehirnes keine Rolle. Wichtig ist vielmehr, dass mein Versprechen als solches von anderen Menschen aufgenommen wird. Dies hängt nicht nur von meinem oder Ihrem Verhalten und den Gehirnprozessen ab, sondern auch von einem sozialen Netzwerk aus Bedeutungen und Regeln. Typisch menschliche mentale Phänomene lediglich mit Begriffen des Gehirnes zu erklären gleicht dem Versuch, Tennis als Wettkampfspiel zu erklären, indem man sich auf die Ballistik bezieht... Über die Analyse mentaler Kapazitäten mit Begriffen individueller Ausführungen, Gehirnstrukturen oder der Rechenarchitektur hinaus, muss man das soziale Netzwerk, das sie ermöglicht, mit berücksichtigen. (S. 250)

So können wir zumindest sehen, dass jenseits des Kopfes, des Körpers und unserer relationalen Welt mehr existieren könnte als kontextuale Faktoren, die den Geist beeinflussen – sie könnten vielleicht fundamental für das sein, was der Geist ist. Mit anderen Worten, was immer Geist auch ist, das könnte seinen Ursprung in unserem ganzen Körper und unseren Beziehungen haben, und nicht darauf beschränkt sein, was sich zwischen unseren Ohren abspielt. Wäre es dann im wissenschaftlichen Sinne nicht vernünftig, die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass das Gehirn mehr als bloße Gehirnaktivität ist? Könnten wir das Gehirn nicht als Teil eines anderen betrachten, als Teil eines breiteren Prozesses, der den Körper als Ganzes mit einbezieht, genauso wie unsere Beziehungen, aus denen der Geist entsteht? Könnte dies nicht eine komplettere, „vollständigere“ Sichtweise sein, als einfach zu behaupten, der Geist sei auf die Aktivität im Kopf beschränkt?

Obgleich der Geist mit Sicherheit in grundlegender Art und Weise mit dem Gehirn verbunden ist, könnte unser mentales Leben nicht auf das beschränkt sein oder bloß davon herrühren, was in unseren Schädeln

allein vor sich geht. Könnte der Geist etwas mehr sein als einfach ein Ergebnis des Feuerns der Neuronen im Gehirn? Und wenn dieses breiter angelegte Bild sich als wahr herausstellt, was könnte dieses *Etwas Mehr* tatsächlich sein?

## Unsere Identität und der interne und relationale Ursprung des Geistes

Wenn das, was wir sind – sowohl in unserer persönlichen Identität als auch in der wahrgenommenen Erfahrung des Lebens –, einem mentalen Prozess entspringt, ein mentales Produkt, eine Funktion des Geistes ist, dann sind wir das, was unser Geist ist. Auf unserer bevorstehenden Reise werden wir alles über den Geist erforschen – nicht nur das *Wer*, sondern auch das *Was, Wo, Wann, Warum* und *Wie* Ihres Geistes, des Geistes.

Wir beginnen mit folgender geteilter Sichtweise als Ausgangsposition: Der Geist wird von der Funktion des Gehirnes und seiner Struktur im Kopf geformt und ist vielleicht sogar völlig davon abhängig. Im Sinne eines Ausgangspunktes gibt es unsererseits nichts dagegen einzuwenden. Und so stimmen wir dem, was die Mehrheit der Geist-/Gehirnforscher behauptet, ganz und gar zu – und schlagen dann vor, den Begriff des Geistes über den Schädel hinaus auszudehnen. Das Gehirn im Sinne eines Kopf-Konzeptes ist bloß der Ausgangs- und nicht der Endpunkt unserer Forschungsreise. Wir könnten uns letztendlich dazu entscheiden, diesen Versuch angesichts einer breiteren Sichtweise, zu der wir gelangen, aufzugeben, und vielleicht werden wir schließlich zu der häufig vorgebrachten Schlussfolgerung kommen, dass „der Geist nur das ist, was das Gehirn macht“, doch für den Augenblick lassen Sie uns die Bedeutung des Gehirnes im mentalen Leben akzeptieren und unseren Geist für die Möglichkeit öffnen, dass der Geist mehr sein könnte, als lediglich das, was im Kopf vor sich geht. Was ich Ihnen vorschlage ist, dass wir das Gehirn als eine wichtige Komponente einer noch reicheren Geschichte, einer breiter angelegten und komplizierteren Geschichte ansehen, die es zum Wohle aller wert ist, erforscht zu werden. Diese umfassendere Geschichte ist

das, in das wir uns selbst im Laufe unserer Erforschung vertiefen werden. Eine umfassendere Definition des Geistes zu finden, das ist das eigentliche Ziel unserer Reise.

Einige Akademiker betrachten den Geist als vom Gehirn unabhängig. Philosophen, Pädagogen und Anthropologen haben den Geist schon seit Langem als einen sozial konstruierten Prozess angesehen. Lange vor unserem modernen Verständnis des Gehirnes geschrieben, betrachten diese sozialorientierten Akademiker unsere Identität – von unserer inneren Wahrnehmung des Selbst bis zur Sprache, die wir gebrauchen – als ein Gefüge sozialer in den Familien und unserer Kultur eingebetteter Interaktionen. Sprache, Gedanken, Gefühle und unser Identitätsgefühl sind allesamt aus unseren Interaktionen mit anderen Menschen gewoben. Beispielsweise betrachtete der russische Psychologe Lev Vygotsky das Denken als einen internalisierten Dialog, den wir mit anderen geführt haben (Vygotsky, 1986). Der Anthropologe Gregory Bateson sah den Geist als einen aus der Gesellschaft sich entwickelnden Prozess an (Bateson, 1972). Und mein eigener Lehrer für fiktionales Schreiben, der Kognitionspsychologe Jerry Brunner, betrachtete Geschichten als etwas, das innerhalb von Beziehungen, die Menschen zueinander haben, entsteht (Brunner, 2003). Wer wir sind, ist, von diesen Standpunkten aus betrachtet, das Ergebnis unseres sozialen Lebens.

Und so haben wir zwei Modalitäten, den Geist zu betrachten, die selten eine gemeinsame Grundlage finden: Geist als eine soziale Funktion und Geist als eine neuronale Funktion (Erneling & Johnson, 2005). Jede Perspektive öffnet ein wichtiges Fenster in die Natur des Geistes. Sie dürfen nicht getrennt bleiben, will man das wahre Wesen des Geistes erkennen. Auch wenn die separierende Vorgehensweise für die Durchführung von Forschungsstudien üblich geworden ist oder Ergebnisse dadurch besondere Interessen oder Vorlieben von Wissenschaftlern eher unterstützen, ist das wahre Wesen des Geistes sowohl verkörpert wie auch relational.

Doch wie kann der Geist sowohl verkörpert als auch relational sein? Wie kann eine „Sache“, ein „Ding“ sich an zwei scheinbar verschiedenen Orten befinden?

Wie können wir diese beiden Aussagen über den Geist – als soziales oder neuronales Produkt – miteinander in Einklang bringen, die beide einer sorgfältigen Reflexion und einem Studium entspringen, dem sich Akademiker über viele Jahre gewidmet haben? Diese beiden Sichtweisen sind typisch für die getrennte Betrachtung des mentalen Lebens. Könnten sie nicht Teil ein und des gleichen Wesens sein? Gibt es einen Weg, ein System ausfindig zu machen, aus dem der Geist entstehen könnte, ein System, das verkörpert und relational sein könnte, eine Sichtweise, welche die innere neuronale und die interpersonelle soziale Sichtweise umschließt?

## Warum dieses Buch über den Geist?

Zusammengefasst scheint unserem Gefühl nach die Auffassung, dass „der Geist das ist, was das Gehirn macht“, nicht die ganze Wahrheit zu sein. Wir müssen unseren Geist für das offen halten, was den Geist in seiner reichen Komplexität ausmacht. Subjektivität ist kein Synonym für Gehirnaktivität. Bewusstsein ist kein Synonym für Gehirnaktivität. Unser zutiefst relationales mentales Leben ist kein Synonym für Gehirnaktivität. Die Wirklichkeit des Bewusstseins und seine innere subjektive Textur und die interpersonelle soziale Natur des Geistes laden uns zumindest dazu ein, jenseits des Schwirrens neuronaler Aktivität innerhalb des Schädels, als der vermeintlich ganzen Geschichte vom Wesen des Geistes, zu denken.

Ich verstehe, dass dieser Zugang zum Geist sich von den vorherrschenden Sichtweisen der Mehrheit moderner Akademiker in der Psychologie, Psychiatrie und den Neurowissenschaften und von vielen zeitgenössischen Klinikern in den Bereichen der Medizin und der mentalen Gesundheit unterscheiden dürfte. Mein eigener zweifelnder Geist bereitet mir Sorgen im Hinblick auf diese Vorschläge.

Meine wissenschaftliche Ausbildung verpflichtet mich trotzdem dazu, diesen Fragen mit einem offenen Geist zu begegnen, und Optionen nicht vorzeitig auszuschließen. Meine Ausbildung als Arzt und Psychiater und meine Erfahrung als Psychologe seit über 30 Jahren haben mir gezeigt,

dass der Geist jener, mit denen ich zusammengearbeitet habe, über den Schädel, ja, über die Haut hinausgeht. Der Geist ist in uns – innerhalb des ganzen Körpers – und er ist zwischen uns. Er ist zwischen unseren Verbindungen untereinander und sogar zwischen den Verbindungen, die wir zu unserer weiteren Umgebung, unserem Planeten haben. Die Frage, was das Wesen unseres mentalen Lebens wirklich sein könnte, ist für die Forschung offen. Das Wesen des Geistes bleibt, von einem wissenschaftlichen Standpunkt aus gesehen, immer noch ein nicht gelöstes Problem.

Das Ziel dieses Buches ist es, ein umfassenderes Verständnis dessen, was der Geist ist, in einer unmittelbaren und umfassenden Art und Weise zu eröffnen und anzugehen.

Meine Einladung an Sie besteht darin, sich im Hinblick auf diese Fragen im weiteren Verlauf einen offenen Geist zu bewahren. Diese Reise zum Wesen des Geistes könnte es erforderlich machen, dass wir, wenn wir uns tiefer in diese Ideen versenken, unsere eigenen Glaubensinhalte über den Geist überprüfen. Werden wir zu neuen Sichtweisen gelangen, die für Ihr eigenes Leben von Wert sind? Ich hoffe es, aber Sie werden sehen, was sich ergibt, wenn wir auf unserer bevorstehenden Reise vorankommen. Indem wir uns zusammen auf diese Erkundungsreise machen, könnten wir am Ende mehr Fragen als Antworten erhalten. Doch hoffentlich wird die Erfahrung beim Erforschen des Wesens des Geistes eine erleuchtende sein, selbst wenn wir uns darüber nicht einig werden oder zu letzten Antworten kommen.

Aus diesen und vielen anderen Gründen werden wir Erkundungen anstellen; wir könnten uns im Hinblick auf diese Frage nach dem Wesen des Geistes wünschen, einen offenen Geist zu bewahren – was immer dieser Geist letzten Endes auch offenbart und wo immer er sich zeigt. Dieses Gefühl, dass es mit dem Geist etwas mehr auf sich haben könnte, dass er mehr als eine bloße innerhalb des Schädels stattfindende Gehirnaktivität ist, soll das Gehirn nicht ersetzen, es vielmehr ergänzen. Wir verwerfen die Errungenschaften der modernen Wissenschaft nicht; wir erforschen sie tiefgehend, respektieren sie voll und erweitern sie möglicherweise, um eine umfassendere Wahrheit über das Wesen des Geistes aufzuzeigen.

Wir eröffnen den Dialog auf eine wissenschaftliche Art und Weise, laden zur Erforschung des Geistes alle ein, einschließlich die Akademiker, Kliniker, Lehrer, Schüler, Eltern und jeden, der sich für den Geist und die mentale Gesundheit interessiert. Der Zweck dieser Reise ist es, hoffentlich Diskussionen auszudehnen, Einsichten zu vertiefen und das Verständnis zu erweitern.

Die Diskussion über Geist und mentale Gesundheit wird uns hoffentlich in die Lage versetzen, die Erforschung effektiver zu betreiben, die klinische Arbeit zu konzeptualisieren und zu leiten, Erziehungsprogramme zu erstellen, das Familienleben zu inspirieren, unser Verständnis unserer individuellen Lebenswege zu vertiefen und sogar die Gesellschaft zu formen. Die Erforschung hat das Potenzial, unser persönliches Leben zu stärken, das Wesen unseres Geistes zu erleuchten und uns aufzuzeigen, wie wir mehr Wohlbefinden in unserem Lebensalltag kultivieren könnten.

Unser modernes Leben überflutet uns häufig mit Informationen, bombardiert uns in digitaler Manier, verbindet uns aber auch rund um den Globus; während wir als eine moderne menschliche Spezies zugleich zusehends isoliert und verzweifelt, überwältigt und allein sind. Wer sind wir? Und was wird aus uns, wenn wir die Konsequenzen der Art und Weise, wie Energie und Informationen unser Leben überfluten, nicht gewissenhaft berücksichtigen? Jetzt ist es bedeutender denn je, dass wir den Kern menschlichen Lebens erkennen, das, was der Geist ist, und lernen, wie wir die Essenz mentaler Gesundheit kultivieren – dass wir wissen, was Wesentlich ist, um einen gesunden Geist zu schaffen.

Eine mögliche Strategie könnte darin bestehen, einfach ein neues Wort anstelle von *Geist* zu prägen und dann diesen neuen Begriff zu verwenden, um zu klären, woher und wie unsere interpersonellen Verbindungen und unser verkörpertes Leben, unsere subjektive Erfahrung, unser inneres Wesen, unser Gefühl für Zweck und Bedeutung und unser Bewusstsein jeweils zustande kommen und sich bilden. Wie würden Sie die wesentlichen Grundzüge unseres Lebens benennen, wenn Sie nicht den Terminus *Geist* verwendeten?

Einen anderen Begriff zu finden, der einen Prozess symbolisiert, der sich von „Geist ist gleichbedeutend mit Gehirnaktivität“ unterscheidet, ist ein möglicher Zugang. Und vielleicht ist dies eine angemessene Lösung. Aber diese Erforschung ist mehr als eine bloße semantische Diskussion über Begriffe, Definitionen und Interpretationen. Wenn der Geist ein Begriff für die Bedeutung unseres Wesens ist, für das Herz dessen, was beziehungsweise wer wir sind, lassen Sie uns sehen, ob wir jene Bedeutungen des Terminus „Geist“ bewahren und zugleich erkennen können, was es mit diesem Geist, dem Herz unseres Menschseins, wirklich auf sich hat. Wie wär's mit diesem Vorschlag?

Wir gebrauchen den Begriff „Gehirnaktivität“, um uns auf das neuronale Feuern zu beziehen. So stellen wir fest, was es ist. Neuronale Aktivitäten finden innerhalb des Schädels statt, innerhalb des Gehirnes im Kopf. Dann können wir die Wirklichkeit des Geistes in seiner ganzen Fülle frei erkunden, ohne die häufigen Argumente, die ich gehört habe, heraufzubeschwören, wie z. B., dass dieser Versuch, eine breitere Sichtweise zu erforschen, die „Wissenschaft verdreht“, weil behauptet wird, dass der Geist mehr als Gehirnaktivität sei. Selbst wenn der Geist völlig von der Gehirnaktivität abhängt, heißt das noch lange nicht, dass Geist das Gleiche wie Gehirnaktivität ist.

Für den Augenblick, jetzt am Beginn unserer Reise, lassen Sie uns am *Geist* als unserem Begriff festhalten und sehen, wie es funktioniert. Wir können auf neue linguistische Erklärungen später zurückkommen, wenn wir uns dazu entscheiden. In unserer Alltagssprache, zwischen Ihnen und mir sollten wir entlang dieses Weges darin übereinkommen, dass *Geist* die breite Bedeutung von etwas haben wird, dem zeitweilig ein Gewahrsein mit einer subjektiven Qualität eignet und das von einem Informationsfluss erfüllt ist - mit und ohne Gewahrsein.

Für den Augenblick benötigen wir keinen anderen Begriff, aber lassen Sie uns in dieser Hinsicht einen offenen Geist bewahren. Und lassen Sie uns erkunden, wie wir die Natur des Geistes klären können, so dass wir sie tief erfassen und seine Funktion und Entwicklung in Richtung Gesundheit vollauf unterstützen können.

## Eine Einladung

Nach der Überprüfung einer Reihe von akademischen, klinischen und populären Texten wurde deutlich, dass diese kombinierte *innere* und *interpersonelle* Natur des Geistes etwas ist, das in wissenschaftlichen, Fach- und öffentlichen Kreisen selten diskutiert wird. Manchmal bildet die innere, manchmal die interpersonelle Natur den Fokus der Aufmerksamkeit, aber nur selten beide. Doch könnte der Geist nicht beides sein? Wenn wir das Wesen des Geistes klar definieren könnten, könnten wir einander kraftvoller helfen, individuell, in den Familien, Schulen und unseren menschlichen Gemeinschaften. Aus diesen Gründen scheint die Zeit reif dafür zu sein, etwas anzubieten, das das Gespräch über eine breitere Ansicht des Geistes voranzubringen helfen könnte.

Obgleich ich ausführlich über den Geist in akademischer Art und Weise geschrieben habe (in *The Developing Mind*, *The Mindful Brain (Das achtsame Gehirn)* und *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology (Handbuch der Interpersonellen Neurobiologie)*), seine Anwendungen in der klinischen Praxis diskutiert habe (*Mindsight* und *The Mindful Therapist (Der achtsame Therapeut)*) und Alltagsanwendungen in verschiedenen Büchern für das allgemeine Publikum, einschließlich für Jugendliche und Eltern (*Brainstorm (Aufruhr im Kopf)*, *Parenting from the Inside Out* [mit Mary Hartzell], *The Whole-Brain Child (Achtsame Kommunikation mit Kindern)* und *No-Drama Discipline (Disziplin ohne Drama)* [beide mit Payne Bryson], scheint ein Buch, das sich tiefgehend auf das besondere Vorhaben fokussiert, herauszufinden, was der Geist tatsächlich sein könnte, zu fehlen, eines, das dies auf eine unmittelbare und integrierte Manier durchführt.

Mit „integriert“ meine ich dies: Da der Geist zumindest unsere innere subjektive Erfahrung, lebendig zu sein, umfasst, unser verkörpertes Gefühl innerhalb des bewussten Gewahrseins, dann könnte ein Buch, das sich auf die Frage konzentriert, was der Geist tatsächlich ist, am besten so strukturiert sein, dass es den Leser und den Autor, Sie und mich, einlädt, ganz präsent zu sein, unsere eigenen subjektiven Erfahrungen wahrzunehmen und darüber zu reflektieren, während wir mit der Diskussion

der grundlegenden Konzepte fortfahren. Wir müssen unserer inneren Erfahrungen gewahr werden, jenseits der bloßen Diskussion von Fakten, Konzepten und Ideen bar innerlich gefühlten Gewahrseins und subjektiver Beschaffenheit. Dies ist ein Weg, Ihren bewussten Geist einzuladen, Ihre persönliche Erfahrung zu erforschen, während wir voranschreiten. Ideen vermögen ihren stärksten Einfluss auszuüben, wenn sie mit einer tief empfundenen Erfahrung kombiniert werden. Dies ist eine Wahl, die ich Ihnen als Autor in Form einer Einladung anbieten kann, eine, an der Sie teilnehmen können, wenn Sie sich, als Leser, dazu entscheiden. Dergestalt kann dieses Buch ein Gespräch zwischen Ihnen und mir sein. Ich biete Ihnen Ideen, Wissenschaft und Erfahrungen, und Sie können Ihren eigenen Geist befähigen, diese Mitteilungen zu empfangen und auf sie zu antworten. Während sich die Seiten und Kapitel dieser Reise entfalten, wird Ihr eigener Geist zu einem grundlegenden Teil der Erforschung, was der Geist ist.

Wenn der Geist wirklich relational ist, muss dieses Buch so relational wie nur möglich sein und Sie desgleichen zu Ihren innerlich empfundenen Erfahrungen ermutigen. Sie können die Worte, welche die Finger meines Körpers getippt haben, lesen, aber die Absicht dahinter ist, dass es eine kollaborative Entdeckungsreise sein soll, eine, die Ihren Geist und meinen Geist dazu einlädt, so präsent wie nur möglich zu sein.

Mit anderen Worten, der Prozess des Lesens dieses Buches sollte den Inhalt, die Reise zur Erforschung dessen, was der Geist sein könnte, selbst reflektieren.

Wenn wir entweder die verkörperte oder die relationale Seite unseres mentalen Lebens, des inneren und interpersonellen, außen vor lassen, könnten wir das Herz dessen, was der Geist wirklich ist, während unserer Erkundungen verfehlen. Wie können wir dies tun? Hier ist eine Idee. Wenn ich, als der Autor, sowohl persönlich wie intellektuell präsent sein kann, können Sie, als der Leser, es auch sein. Dies ist die Art und Weise, wie wir das Wissenschaftliche und das Persönliche miteinander verbinden können, wenn sie sich in der klaren Sicht des Geistes als tief miteinander verwoben erweisen.

Wissenschaftlich den Geist zu erforschen erfordert es, dass wir nicht nur die empirischen Entdeckungen respektieren, sondern auch die subjektiven und interpersonellen achten. Vielleicht kein typischer Zugang, aber es scheint notwendig, um das Wesen des Geistes wirklich zu erforschen.

Darin besteht meine Hoffnung für dieses Buch, die Hoffnung, dass dies eine Reise sei, für Sie und für mich, um die Natur unseres menschlichen Geistes offen zu erkunden.

## Die Vorgehensweise unserer Reise

Wir leben unser Leben in jedem Augenblick. Ob wir unsere körperlichen Empfindungen jetzt wahrnehmen, über die Gegenwart mit einem Filter unserer vergangenen Erfahrungen nachdenken oder uns in Erinnerungen verlieren – all dies geschieht jetzt. Wir nehmen die Zukunft vorweg und entwerfen desgleichen Zukunftspläne in diesem Moment. In vielerlei Hinsicht – vor allem dann, wenn Zeit keine wirklich einheitliche Sache ist, die fließt – ist alles, was wir haben, dieser Augenblick, alles, was wir haben, ist jetzt. Der Geist tritt sowohl innerhalb der Erinnerung als auch der Augenblickserfahrungen auf, die sich in der Gegenwart als sensorische Immersionen entfalten, neben den mentalen Bildern, die wir von künftigen Erfahrungen haben – wie wir das vorwegnehmen und uns vorstellen, was als Nächstes kommt. Dergestalt verbinden wir Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft miteinander, alles im gegenwärtigen Moment. Selbst wenn die Zeit nicht wirklich das ist, was wir uns von ihr vorstellen, wie einige Physiker erklären und was wir auf der bevorstehenden Reise gründlich erforschen werden – all diese Verbindungen über die Zeit, die das Konstrukt unseres eigenen Geistes ist, sind eine Art und Weise, Erfahrung über den Wandel hinweg miteinander zu verknüpfen. Der Geist ist erfüllt von einer unaufhörlich fließenden Erfahrung des Wandels. Das Lesen von *MIND* wird daher diese mentalen Erfahrungen des Wandels einschließen, das, was wir in Zeitbegriffen als Zukunft, Gegenwart und Vergangenheit bezeichnen. Der Gedächtnisforscher Endel Tulving (2005) nennt das Phänomen, dass wir Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft mitein-

ander verbinden „mentale Zeitreise“ [engl. „mental time travel“, A.d.Ü.]. Wenn die Zeit ein mentales Konstrukt ist, ist die mentale Zeitreise das, was unser Geist macht – es ist die Art und Weise, wie wir unsere mentale Erfahrung des Lebens, unsere Vorstellungen vom Wandel strukturieren.

Um diese zentrale Quelle des Geistes zu berücksichtigen, die Modalität, wie unser Geist uns selbst über die Zeit konstruiert, habe ich mich entschieden, dieses Buch in Gestalt von mentalen Zeitreisen zu gliedern. Wir werden die Ideen über den Geist so studieren, dass diese Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft-Orientierung des Geistes einbezogen wird. Um dies zu erreichen, werde ich eine chronologische Strukturierung vornehmen, eine, die sich als Geschichte entfaltet, über die Vergangenheit und die Gegenwart reflektiert, sobald wir unseren Geist für die Zukunft öffnen.

Die Beiträge des Buches umfassen sowohl konzeptuelle Diskussionen als auch nicht-fiktionale Geschichten, die den Stoff kommunizieren helfen und ihn beim Lesen hoffentlich einprägsamer machen. Geschichten sind der beste Weg, in der unser Geist sich an Informationen erinnert. Und sich in jene Geschichte zu versenken beeinflusst die Art und Weise, wie eine Erfahrung bei uns bleibt. Ich lade Sie auch dazu ein, Aspekte Ihrer eigenen Erfahrungen im Hinblick auf besondere Diskussionen über den Geist bei unserer Wanderung zu berücksichtigen. So werden Sie einige meiner Geschichten lesen und vielleicht über Ihre eigenen nachdenken und einige davon sogar niederschreiben.

Um diese Integration der Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft und des Persönlichen und Konzeptuellen vorzunehmen, habe ich diese Geschichten in Perioden von jeweils fünf Jahren oder halben Dekaden unterteilt und sie einfach „Epochenbeiträge“ genannt, die unsere Erforschung des Geistes zeitlich strukturieren und konzeptuell organisieren helfen. Bitte bedenken Sie, dass diese Beiträge nicht immer in chronologischer Ordnung erfolgen. Wir werden autobiografische Reflexionen, die subjektive Erfahrung des Geistes in Alltagserfahrungen und reflexive Immersionen von Augenblick zu Augenblick neben relevanten von der Wissenschaft inspirierten konzeptuellen Sichtweisen erforschen. Dies sind die empirischen Entdeckungen aufgrund von Studien verschiedener Disziplinen,

die miteinander verglichen und kontrastiert werden, deren konfluierende Einsichten synthetisiert und aufgrund wissenschaftlicher Argumentation ausgeweitet werden. Diese werden des Weiteren mit praktischen Anwendungen und mentalen Reflexionen verknüpft.

Während sich diese Beiträge entfalten, lade ich Sie dazu ein, Ihre eigenen Reflexionen im Hier und Jetzt Ihrer subjektiven Realität zu erkunden. Sie könnten herausfinden, dass Ihre autobiografischen Reflexionen über die Art und Weise, wie Ihr Geist sich im Laufe Ihrer Lebensperioden entwickelt hat, zu wachsen beginnen und zu einem Fokus Ihrer Aufmerksamkeit werden. Selbst Ihr Gefühl für Zukunftsmöglichkeiten könnte sich auf neue Arten und Weisen öffnen. Dies ist eine Einladung an Sie, Ihren eigenen Geist für eine angeborene Orientierung bei der geistigen Zeitreise zu öffnen. Über diese Vergangenheit-Gegenwart-Zukunfts-Erfahrungen nachzudenken, sobald sie in Ihnen auftauchen – und vielleicht sogar Ihre Überlegungen niederzuschreiben, wenn Sie dazu eine Neigung verspüren –, könnte die Erfahrung vertiefen. Wir leben als wahrnehmende genauso wie als autobiografische Wesen, während sich unser Geist in jedem Augenblick entwickelt, mit Gedanken an die Vergangenheit und mit Vorstellungen über die Zukunft. Wahrnehmungen, Reflexionen über Erinnerungen und Vorstellungen über die Zukunft sind fundamentale Teile der geistigen Zeitreise, die zu erforschen Spaß machen kann – daher sind sie *fun-da-mental*\*.

Zwischen dem Beitrag zur Anfangsepoche und dem abschließenden Einladungsabschnitt zur Reflexion werden Sie einen zentralen Abschnitt eines jeden Kapitels finden, der sich vor allem auf die wissenschaftlichen Konzepte konzentriert, welche die Diskussion ausdehnen und vertiefen. In diesen mittleren Abschnitten unterbrechen wir die eher autobiografisch-erzählenden Reflexionen und fokussieren uns insbesondere auf einige Kernkonzepte oder Fragen, die sich auf die gerade vorgestellten erzähleri-

---

\* Hierbei handelt es sich um ein Wortspiel, da sich mit „fun-da-mental“ im Englischen sowohl die Worte „fun“ = „Spaß“ als auch „mental“ = „geistig“ assoziieren lassen, A.d.Ü.

schen Merkmale des Geistes beziehen; allein dieses Mal wird der Diskurs in erster Linie einen intellektuellen, konzeptuellen Rahmen erforschen. Wenn Sie diese eher wissenschaftlichen Abschnitte lesen, könnten Sie das Gefühl haben, dass diese Art und Weise der Kommunikation von mir mit Ihnen eine unterschiedliche mentale Erfahrung in Ihnen evoziert, vielleicht eine, die ein wenig abstrakter ist, sich distanzierter und sogar weniger engagiert anfühlt. Wenn dies oder irgendetwas anderes sich bei Ihnen einstellt, dann müssen Sie das hinnehmen. Ich entschuldige mich nun für den Wechsel, aber lassen Sie den Wechsel selbst Ihnen eine Erfahrung anbieten, die Sie möglicherweise etwas lehren kann. Jeder Augenblick ist wichtig, und was immer auch auftaucht, kann eine Entwicklung sein, die etwas anzubieten hat. Lassen Sie jede Erfahrung eine Gelegenheit sein, die uns zum Lernen einlädt. Ansel Adams wird oft zitiert: „In der im Laufe der Zeit gesammelten Weisheit habe ich gefunden, dass jede Erfahrung eine Form der Erkundung ist.“

Wenn Sie mit diesen eher konzeptuellen mittleren Abschnitten anfangs Probleme haben, können Sie sie überspringen, wenn Sie möchten. Dies ist Ihre Reise. Aber ich lege Ihnen nahe, zu Beginn zumindest, die Erfahrung, sie zu lesen, einfach als eine Quelle des Lernens über den Geist zu betrachten, über Ihren Geist und darüber, wie wir durch Fakten oder Geschichten uns miteinander verbinden. Lassen Sie uns sehen, wie Sie sich fühlen, wenn Sie Ihren Geist auf der Reise überprüfen: Checken Sie ein mit Ihren Empfindungen, Bildern, Gefühlen und Gedanken. Lassen Sie jede Erfahrung eine Einladung sein, zu reflektieren, und eine Gelegenheit, unser Lernen über uns selbst und den Geist zu vertiefen. Dies ist Ihre Erkundungsreise.

Wenn Sie stattdessen nach einer eher konzeptuellen Diskussion Ausschau halten, eine rein theoretisch angelegte, weniger subjektiv als distanzierte Diskussion über den Geist suchen, müssen Sie andere Bücher zu Rate ziehen, die dem Standard mehr entsprechen als dieses. Die Strategie und Struktur dieses Buches konzentriert sich auf das Definieren dessen, was der Geist sein könnte, indem es die Realität der Subjektivität umschließt und Sie dazu einlädt, die Natur Ihrer eigenen Erfahrung auf Ihrem Weg

zu erforschen. Dabei wird versucht, die Natur des Geistes sowohl in den wissenschaftlichen Diskussionen als auch in den erfahrungsbezogenen Reflexionen zu beleuchten. Dieser interdisziplinäre Zugang, die Natur unseres Geistes zu erforschen, bleibt, so glaube ich, der Wissenschaft treu, auch wenn dies kein typisch wissenschaftliches Buch ist. Dieses Buch kann jedem nutzen, der auf den Geist neugierig ist und der sich dafür interessiert, einen gesünderen Geist zu schaffen. Den Geist tiefgehend zu erforschen erfordert mehr, als sich einfach auf faszinierende konzeptuelle Diskussionen und wissenschaftliche Entdeckungen zu fokussieren; es bedeutet, diese mit dem subjektiv empfundenen Leben zu kombinieren.

## Reflektierende Worte über reflektierende Worte

Bereits mit diesen Worten, die wir gebrauchen, um uns zu verbinden – (ich mich mit Ihnen, Sie mit sich selbst in Ihren eigenen inneren Gedanken, Sie, die Sie mit einer anderen Person nachdenkliche Gespräche führen oder mit geschriebenen Worten als Selbstreflexionen in einem Tagebuch) –, haben wir tatsächlich damit begonnen, unser Verständnis des Geistes zu formen, aber auch zu begrenzen. Sobald ein Wort „dort draußen“ ist, das wir mit anderen teilen, und sogar dann, wenn es „hier drinnen“ ist, in uns selbst, unsere Gedanken und Ideen und Begriffe formt, begrenzt es unser Verständnis. Dies könnte der Grund dafür sein, dass einige Gelehrte, wie ich bereits erwähnte, mich dazu drängten, den Geist nicht zu definieren, da dies unser Verständnis begrenzen würde. Allein aus diesem Grund würden sie wahrscheinlich nicht glücklich über dieses Buch sein. Doch ohne Worte, ohne Sprache in oder zwischen uns, ist es eine Herausforderung, wenn nicht gar eine Unmöglichkeit, Ideen miteinander auszutauschen, ja, sie nur zu erforschen, weder in konzeptueller Hinsicht in unserer Kommunikation noch in empirischer Hinsicht in der Wissenschaft. Als Arzt, Erzieher und Eltern ist der Versuch, eine wahrheitsgemäße Definition mit Hilfe von Worten die Anstrengung – (und das potenziell nützliche Ergebnis, das er zeitigen könnte) – wert, solange wir diese Begrenzungen der Worte wirklich anerkennen.

Aber nehmen wir uns einen Moment Zeit, um Worte und ihre Grenzen zu respektieren und zu inspizieren – die Wege, auf denen wir uns, Sie und ich, bei unserem Vorgehen verbinden. Ganz gleich, was wir tun, sobald wir sprechen oder schreiben – selbst wenn die Worte, die wir sorgfältig ausgesucht haben, genau sind –, sind sie von Natur aus begrenzende und selbst begrenzt. Dies ist eine große Herausforderung für jedes Projekt, das wortgebunden ist, und vielleicht für das Leben selbst ein Diskussionsstoff, und zwar nicht nur dann, wenn wir uns auf den Geist fokussieren. Wenn ich ein Musiker oder Maler wäre, würde ich vielleicht ein Stück ohne Worte aufführen oder eine Leinwand lediglich mit Farben und Kontrasten gestalten. Wäre ich ein Tänzer oder Choreograf, würde ich vielleicht eine Bewegung schaffen, welche die Natur des Geistes unmittelbar offenbart. Aber ich bin eine Person des Wortes, und dies ist ein Format des Wortes, so dass es für den Augenblick das Einzige ist, über das ich verfüge, um mit Ihnen eine Verbindung einzugehen. Ich fühle mich gedrängt, diese Eigenschaft des Geistes, der uns miteinander verbindet, zu erkunden, um andere darüber zu unterrichten, dass Worte das sind, was wir aus ihnen machen, so begrenzt und begrenzend sie auch sein mögen. Lassen Sie uns untereinander und mit uns selbst Geduld haben, wenn wir diese Worte miteinander teilen. Wir müssen uns daran erinnern, dass Worte sowohl bildend als auch beschränkend sind. Dies zu beachten, wird uns eine Hilfe sein, unser Verständnis des Erforschungsprozesses und der konzeptuellen Merkmale, die sich zeigen, zu vertiefen. Lassen Sie uns ein wenig Musik machen, ein Bild malen und an einem Tanz des Geistes teilnehmen, so gut wir es mit diesen Worten, die uns miteinander verbinden, tun können.

Wenn wir die Bedeutung sprachlicher Symbole als eine Informationsform, die wir teilen, nicht vergessen, dann kann die Natur der Worte selbst dazu verwendet werden, Aspekte der Natur des Geistes zu offenbaren.

Wenn ich beispielsweise sagen müsste, wie wir die Idee des Geistes „begreifen“, würden wir auch erkennen, wie verkörpert unsere Sichtweisen sind, die Worte, die auf der verkörperten Sprache, die wir wählen, basieren. Wir strecken unsere Hände aus, um etwas zu begreifen; wir strecken

unseren Geist aus, um etwas zu verstehen. Wir verstehen, „begreifen“. Wir verstehen einander sogar, wenn wir „miteinander stehen“. Das ist die verkörperte sprachliche Natur des Geistes. Worte sind Informationen, wie sie Symbole für etwas anderes sind als die Energiemuster, aus denen sie zusammengesetzt sind. Aber selbst als Repräsentationen, als Symbole aus Klang oder Licht, erfassen Begriffe wie *begreifen* und *verstehen* nicht völlig das Wesen tiefen Verständnisses, des Bei-der-Wahrheit-Verweilens, des Klar-Sehens und vielleicht nichts Geringeres als die innere Empfindung des Willens zur Klarheit.

Und auch bei der Verwendung des Begriffes *teilen* – sogar bei Worten in Ihnen selbst – gibt es ein *Zwischen-Sein*, eine relationale Seite zum Geist, die sich selbst in unserer Versprachlichung, im Akt des In-Worte-Fassens, in der inneren Natur des Geistes selbst widerspiegelt. Als Blinde und Taube notierte Helen Keller in ihrer Autobiografie, dass sie sich fühlte, als ob ihr Geist geboren würde, als sie ein Wort für Wasser mit ihrer Lehrerin, Anne Sullivan, teilte (Keller, 1903). Warum löst Teilen die Geburt des Geistes aus? Und ist dies der Grund dafür, dass wir mit der inneren Privatheit unserer eigenen inneren Stimme zu uns selbst sprechen? Diese Worte, die wir im Geiste teilen, werden zu den Worten, die wir im Geist behalten, wenn wir über uns selbst etwas lernen und über unser Leben nachdenken. Wir haben in der Tat ebenso ein Verhältnis zu uns selbst wie zu anderen. Wir müssen uns auf dieser Reise daran inneren, dass die Sprache, die wir verwenden, und die Sprache, die uns umgibt, sich auch miteinander verbinden, beleuchten und gefangen nehmen, und wir müssen dieser Verknüpfung, der Befreiung und Begrenzung, welche die Worte in unserem Leben schaffen, so gut wir können, gewahr sein und bleiben.

Sobald das Wort „Zug“ seinen Bahnhof der wortlosen Realität zu verlassen beginnt, können wir trotzdem von unserer ursprünglichen Anstrengung, die Wahrheit aufzudecken und das tiefe Verständnis zu entschleiern, abweichen und uns davon, wie die Dinge tatsächlich sind, wegbewegen. Dies ist nur ein Teil, so wichtig er auch sein mag, der Reise zum Geist, den man sich vor Augen halten sollte. Für diesen Rahmen und diese Reise ist das Teilen von Sprache, die uns die Natur des Geistes zu begreifen und

zu teilen hilft, die beste Art und Weise, wie wir den vor uns liegenden Weg gehen. Obgleich wir uns auf die Wissenschaft und Theorie beziehen, werden wir auch unmittelbar über die Erfahrung, die gerade jetzt in unserem Inneren stattfindet, kommunizieren. Worte werden an einige Erfahrungen heranzureichen beginnen, aber sie werden wahrscheinlich nicht ganz ausreichen, nicht genau das erfassen, was wir meinen.

Lassen Sie uns darin übereinkommen, dass wir immer etwas sagen können, wie beispielsweise: „Es ist komplizierter als das“ oder „Es ist nicht genauso wie“. Diese Aussagen sind gewiss wahr, ganz gleich, was wir tatsächlich in Worte fassen, so dass, ja, es nicht genauso ist. Und ja, es ist komplizierter als das. Absolut. Manchmal besteht die beste Art und Weise, akkurat zu sein, darin, nicht zu sprechen. Bewahren Sie Stillschweigen. Und dies zu tun ist sicherlich wirklich wichtig, regelmäßig. Lassen Sie uns vielleicht trotzdem nachsehen, ob wir jenseits dieser inhärenten sprachlichen Beschränkungen nicht tatsächlich Worte finden können – (und Ideen und Erfahrungen, die sie zu beschreiben versuchen) –, die nahe an das heranreichen, was wir einfach *Wahrheit* nennen können. Etwas, das real ist. Etwas von prognostischem Wert, etwas, das unser Leben erfüllter, wahrhaftiger macht. Schweigen respektive Stille ist ein guter Ausgangspunkt. Und Worte können eine starke Möglichkeit sein, diese Reise fortzuführen, um die Natur der mentalen Wirklichkeit zu beleuchten. Vielleicht können Wörter uns sogar helfen, uns tiefer nicht nur mit den anderen zu verbinden, die diese formulierten Sätze aufnehmen, sondern auch mit uns selbst, indem wir dazu eingeladen sind, uns um das zu kümmern, was unser Geist erfährt – sogar ohne Worte, mit der im Schweigen erleuchteten Wahrheit.

Für jede Wortfolge, die Sie und ich teilen, haben Sie zugleich Ihr eigenes wortloses mentales Leben, das auftaucht. Wir stimmen uns manchmal auf diese wortlose Welt ein, am besten mit Schweigen, indem wir uns Zeit nehmen, um das Meer in uns zu erreichen. Sie haben Empfindungen, Bilder, Gefühle und sowohl formulierte als auch wortlose Gedanken, so dass ich Sie dazu einlade, Ihren Geist schweigend zu überprüfen, wie diese Worte verschiedene Elemente Ihres eigenen mentalen Lebens heraufbeschwören.

Ich habe auch ein paar Fotos mit in das Buch aufgenommen, um einige wortlose Wege zu eröffnen, bei denen visuelle Bilder Empfindungen auslösen könnten, die dem, was ich mir vorstelle, näherkommen, wenngleich das, was tief in Ihrem Geist und tief in meinem Geist passiert, nicht das Gleiche sein könnte, wenn wir ein und dasselbe Foto betrachten. Tatsächlich habe ich die Sorge, dass die Verwendung dieser Fotos in Ihnen etwas hervorrufen könnte, das sich von dem, was es in mir evozierte, als ich das Bild aussuchte, ziemlich unterscheiden könnte. Aber wir können es leider nie wissen. Genießen Sie deshalb die Bilder, und wenn Sie sich fragen, was in meinem Geist vor sich ging, als ich das eine oder andere auswählte, wunderbar. Ich könnte nicht einmal den genauen Grund dafür kennen, es könnte einfach eine körperliche Empfindung in mir gewesen sein, die eine zustimmende Reaktion zeitigte, als ich das Bild sah und über den Beitrag nachdachte. Oder es war vielleicht die Bilderflut, die es in mir auslöste und die sich richtig anfühlte. Oder vielleicht die Emotionen, die ich mit dem Bild assoziierte, als ich diesen Beitrag schrieb. Und vielleicht waren sogar meine durch das Foto wachgerufenen Gedanken just jene, von denen ich mir erhoffte, dass sie auch in Ihnen aufkommen. Sie können meinen Bilder-Geist in Ihrem überprüfen, und Sie können Ihren eigenen Geist überprüfen und sehen, was jene Bilder auftauchen ließ. Sie werden Ihre eigene Erfahrung haben, und offen zu sein für das, was auftaucht, was immer es auch sein mag, ist eine Haltung, die wir auf dieser Reise einnehmen können. Es gibt kein Richtig oder Falsch, nur Ihre Erfahrung. Ich lade Sie einfach dazu ein, der Fülle Ihres Geistes gewahr zu werden, jenseits der bloß buchstäblichen sprachlichen Aussagen, die mit Hilfe von Worten in diesem Buch getätigt wurden.

Wir können nur das Beste tun, um uns in unserer Kommunikation miteinander zu verbinden, indem wir für die Reise offen bleiben und uns nicht allzu sehr über die Endpunkte sorgen. Es ist dieses Reisen durch die sich entfaltenden Augenblicke - wie der Geist selbst -, was fortwährend stattfindet. Dies ist auch ein Grund dafür, dass wir die Natur der Zeit erforschen werden, dessen, was es wirklich heißt, präsent im Leben zu sein.

Diese Fragen wollen nicht nur zur Erforschung aufrufen, sondern auch die Erleuchtung befördern, die sich aus der Befragung ergibt. Wie mein alter Mentor, Robert Stoller, Doktor der Medizin, einst schrieb: „Doch die Sehnsucht nach Klarheit beinhaltet eine Freude, derer ich nur jetzt völlig gewahr bin. Manchmal, wenn ich einen Satz auf sein absolutes Minimum reduziere, entdecke ich, dass er sich in eine Frage, in ein Paradox oder einen Witz verwandelt (alle drei unterschiedliche Zustände der gleichen Sache, wie Eis, Wasser und Dampf). Das ist eine Befreiung: Klarheit fragt, sie gibt keine Antworten“ (Stoller, 1985).

Wir werden uns hier auf grundlegende Fragen fokussieren – Untersuchungen, die Spaß machen –, die auf verschiedene Elemente des Geistes bezogen sind, die zu einem einzigen Teppich verknüpft werden sollen. Die Untersuchung der Aspekte des *Wer, Was, Wo, Wann, Wie* und *Warum* des Geistes wird uns als Orientierung auf dem Weg dienen. Dies wird unser gemeinsamer Grund sein, ein sechsteiliger Kompass mit zwei Linsen, den wir zur Navigation auf unserem Weg gebrauchen werden. Die eine wird die Linse der persönlichen, gefühlten Erfahrung sein: meine in der Beschreibung, Ihre in den Reflexionen über Ihre eintretenden Erfahrungen. Die andere Linse ist eine des wissenschaftlichen und konzeptuellen Argumentierens, der Erkundungen der Forschungsergebnisse und ihrer Implikationen.

Ein Grund dafür, dass ich die Reise des Geistes auf diese besondere Art und Weise gestaltet habe, besteht darin, Sie genauso wie mich selbst dazu einzuladen, die persönliche Erfahrung Ihres eigenen Geistes mit Ihrem eigenen sich entwickelnden Verständnis der wissenschaftlichen Ideen, die diese Erkundung untermauern, zu vermischen. Meine Hoffnung ist es daher, dass dieses „aktive Lesen“ Ihre eigene Neugier und Ihre Imagination einbezieht, genauso wie Ihre eigenen Reflexionen über das mentale Leben, in Kombination mit der Schaffung einer wissenschaftlichen Grundlage des Geistes. Dies ist ein Buch des Hinterfragens, das wir bei der Erforschung der fundamentalen Natur des Geistes gemeinsam realisieren können. Die Worte sind lediglich ein Ausgangspunkt, vielleicht sogar ein anfänglicher Treffpunkt, um uns kennen zu lernen. Die bevorstehende Reise liegt unter, vor und jenseits der Worte selbst.

Ich bin nicht so gut im Witzeerzählen, wie mir meine Kinder oftmals in Erinnerung riefen, aber ich denke, wir werden eine Menge an Paradoxa und Fragen finden, die während unserer Expedition auftauchen. Manchmal ist das Nachdenken über die tief gehende Natur des Geistes verrückt und umwerfend. Manchmal ist es total hysterisch. Es gibt viele Bücher, die Ihnen seitens der ernstesten Wissenschaft oder aufgrund persönlicher Reflexion vorgefertigte Antworten anbieten. Dieses Buch bietet Ihnen beides, sowohl persönliche Reflexionen als auch wissenschaftliche Erkenntnisse in einem integrierten Format, voller Hinterfragungen, die unserer bevorstehenden Reise eine Richtung verleihen, die, so hoffe ich, fesselnd und erleuchtend sein wird.

Eine Herausforderung beim Diskutieren über den Geist besteht darin, dass wir den Geist sowohl als persönliche Erfahrung als auch als wissenschaftlich begreifbaren Prozess, als Einheit, Objekt oder Gegenstand in Betracht ziehen müssen. Diese Spannung zwischen dem persönlich Erkennbaren, das von außen nicht beobachtet und quantifizierbar ist, und dem objektiv Erkennbaren, das man von außen beobachten und quantifizieren kann, ist ein typischer Konflikt, der unsere hauptsächlich akademischen Nachforschungen im letzten Jahrhundert sich von Einsicht und Reflexion über die subjektive Erfahrung in den formalen Studien des Geistes abwenden ließ. Doch *wer, was, wann, wo, wie* und *warum* wir auch immer sind, all dies sind Aspekte unseres mentalen Lebens, das, so glaube ich, am besten zu begreifen ist, wenn wir beide Seiten der Natur des Geistes, die subjektive wie die objektive, im Zentrum jeder dieser Facetten unseres Lebens achten.

Meine tiefste Hoffnung ist es, mich mit Ihnen zu verbinden, um die Natur unseres Geistes aufzuklären, Licht in unsere Glaubensinhalte zu bringen und unsere Zweifel aufzudecken, die zentrale Bedeutung des Geistes in unserem Leben zu demonstrieren und ein paar grundlegende Möglichkeiten anzubieten, den Geist zu definieren, so dass wir dann erkunden können, was ein gesunder Geist tatsächlich sein könnte. Sobald wir diese Probleme erkundet haben, besteht der natürliche nächste Schritt darin, die verschiedenen Wege aufzuzeigen, die wir einschlagen

könnten, um uns selbst in die Lage zu versetzen, einen gesunden Geist, persönlich und in anderen, zu kultivieren.

Und um unseren Geist zu entdecken, zu erforschen, anzuwenden und zu kultivieren, lade ich Sie dazu ein, mich auf dieser Reise zu begleiten, wenn wir uns ins Herz des Menschseins versenken.

Bereit zum Tauchgang? Lassen Sie uns beginnen – und ich hoffe, Sie genießen unsere bevorstehende Reise.



## Über den Autor

**Daniel J. Siegel, MD**, ist klinischer Professor für Psychiatrie an der *UCLA Hochschule für Medizin*, Gründungskodirektor des *UCLA Mindful Awareness Research Center*, Gründungscoermittler des *UCLA Center for Culture, Brain and Development* und Exekutivdirektor am *Mindsight Institute*, einem Bildungszentrum, das der Förderung von Einsicht, Mitgefühl und Empathie bei Individuen, Familien, Institutionen und Gemeinschaften gewidmet ist. Zu Dr. Siegels Büchern gehören u. a. das *Handbuch der Interpersonellen Neurobiologie* (Freiburg: Arbor Verlag, 2015); *Der achtsame Therapeut* (München: Kösel Verlag, 2012); *Das achtsame Gehirn* (Freiburg: Arbor Verlag, 2007) und die drei New-York-Times-Bestseller: *Brainstorm (Aufruhr im Kopf)*. München: mvg Verlag, 2015); *The Whole-Brain Child (Achtsame Kommunikation mit Kindern)*. Freiburg: Arbor Verlag, 2013) und *No-Drama Discipline (Disziplin ohne Drama)*. Freiburg: Arbor Verlag, 2015). Er wurde zu Vorträgen für den König von Thailand, Papst Johannes Paul II., Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama, die Google University und TEDx eingeladen. Erfahren Sie mehr unter [www.drdansiegel.com](http://www.drdansiegel.com).

## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Daniel Siegel

[www.arbor-verlag.de/daniel-siegel](http://www.arbor-verlag.de/daniel-siegel)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)