





## Eine Religion ohne Gott

Fortsetzung von Seite 13

Michael von Brück. Die Missverständnisse beginnen schon mit der Sprache: Wie übersetzt man altindische Begriffe wie »Nirvana«, für die es im Deutschen schlicht keine Entsprechung gibt? Und was soll man davon halten, wenn im Pali-Kanon, einer Sammlung von Buddhas Lehrreden, ernsthaft die Frage diskutiert wird, ob das Nirvana nun Sein, Nichtsein, beides oder keines von beidem bedeute – worauf der Buddha noch einen draufsetzt und alle vier Möglichkeiten verneint?

Man kann verstehen, dass dies einem braven deutschen Gelehrten wie »wirrer Unsinn« erscheinen muss. Aus buddhistischer Sicht soll damit allerdings ausgedrückt werden, dass das Nirvana, der angestrebte Zustand der Befreiung, jenseits begrifflicher Denkmuster liegt und sich mit der Ratio eben gerade nicht erfassen lässt.

Entschlüsselt werden müssen auch die Mythen der buddhistischen Tradition, etwa wenn die Lebensgeschichte des Gründers – wie in allen Religionen – glorifizierend ins Wundersame enthoben wird. Gautama Siddharta sei ein Königssohn gewesen, so berichtet die Legende, der abgeschirmt in einem Palast aufgewachsen sei. Erst bei vier legendären Ausfahrten sei der verwöhnte Königssohn dann mit Alter, Krankheit, Tod und einem heiligen Asketen konfrontiert worden, was ihn selbst zum spirituell Suchenden und Bettelmönch werden ließ.

Tatsächlich gehörte Gautamas Sippe, die Sakyas, vor 2500 Jahren zur herrschenden Kriegerkaste. Allerdings hatte die Republik Sakya im Norden Indiens bereits ihre Souveränität an den aufstrebenden Nachbarstaat verloren, und Gautamas Vater war nur noch eine Art Zivilverwalter, der sich um Steuereinnahmen und Rechtspflege zu kümmern hatte.

### Buddha ist ein Zustand, den jeder erreichen kann

Damals erschütterten dramatische Veränderungen die Gesellschaften in Nordindien. Die Nomaden in den Vorgebirgen des Himalaya wurden von Ackerbau-Kulturen aus den Tiefebenen verdrängt, jahrhundertealte Normen gerieten ins Wanken. Während die alten Nomaden-Götter zunehmend obsolet wurden, entstand eine Vielzahl neuer mythischer und philosophischer Welterklärungen. Quasi an jeder Straßenecke konnte man einen »Sramanen« treffen, einen »hauslosen Wanderer«, der von Spenden lebte und dafür sein System der Erlösung verkündete (ähnlich wie 500 Jahre später in Palästina ein hausloser Wanderer namens Jesus das Christentum begründete).

Gautamas Sippe wusste, dass ihre verbliebene Macht auf rönernen Füßen stand. Das »muss sich in einer Existenzangst niedergeschlagen haben, einem Gefühl, nichts mehr gewinnen, aber alles verlieren zu können«, schreibt der Buddhismus-Forscher Volker Zotz. Kein Wunder, dass das Thema der Vergänglichkeit in Gautamas Bewusstsein rückte. Dazu brauchte es gar keiner Ausfahrten. Auch die Entscheidung, ein hausloser Wanderer zu werden, war damals nichts Besonderes. Das Ergebnis der jahrelangen Suche Gautama Siddharts war jedoch mehr als ungewöhnlich.

Nachdem er eine ganze Reihe der damaligen Erlösungslehren erprobt hatte, verwarf er den Lehrschriften zufolge am Ende sämtliche Extreme – sowohl das weltliche Wohlleben als auch die leidvolle Askese – und erprobte den »Mittleren Weg«: eine aufmerksame und gleichmütige Betrachtung des eigenen Selbst, die Gefühle und Gedanken nicht negiert, sondern sie als vorübergehende, vergängliche Phänomene entlarvt. In extenso praktiziert, führte ihn diese Methode schließlich zur Erkenntnis, dass zwar alles Leben leidvoll ist, dass das Leid aber keine Realität an sich hat, sondern nur in unserer Wahrnehmung existiert und daher überwunden werden kann.

Dies ist, auf Knappste zusammengefasst, der Kern der berühmten »Vier edlen Wahrheiten«, deren Erleben und Durchdringen Gautama zum »Erwachten« (Sanskrit: Buddha) machten. Anders als das Christentum ist der Buddhismus also keine Offenbarungs-, sondern in erster Linie eine Erfahrungsreligion. Und der Begriff »Buddha« bezeichnet keine ferne Gottheit, sondern jeden Menschen, der die Erfahrung Gautamas nachvollzogen hat und seinem Menschsein vollständig auf den Grund gegangen ist.

Allerdings – um das populärste Missverständnis auszuräumen – geht es in der buddhistischen Praxis nicht darum, etwas Besonderes zu erhalten (etwa »heilige« Fähigkeiten), sondern vielmehr darum, etwas zu verlieren – nämlich die Anhaftung an die eigenen Wünsche und Begierden. Denn



JUNGE BUDDHISTISCHE NONNEN bei den goldenen Säulen der Shwedagon-Pagode in Myanmar, dem früheren Birma

diese sind es, die Leid erzeugen. Nur wer das ständige Kreisen um das eigene Ego aufgibt – Christen würden sagen: wer den Nächsten so liebt wie sich selbst –, kann sich als Teil eines großen Ganzen begreifen, das den Tod überdauert.

Ganz ähnlich hat rund 2000 Jahre später Martin Luther davon gesprochen, der Mensch müsse die Sünde des »In sich selbst verkurvt«-Seins ablegen. Allerdings propagiert der Buddhismus dazu kein höheres Wesen, keinen Gott, ja nicht einmal eine Seele oder ein wie immer geartetes Prinzip hinter den vergänglichen Erscheinungen der Welt. Im Gegenteil, die Erkenntnis der Vergänglichkeit allen Seins (und des Fehlens eines beständigen Wesenskernes unserer selbst) ist gerade der Inhalt des Erwachens und somit der Weg zur Aufhebung des Leidens. »Wenn man nicht mehr im Mittelpunkt seines eigenen Lebens steht«, sagt Richard Gere, »ist man frei.«

Das Beispiel des Hollywoodstars zeigt, wie diese Art religiöser Erfahrung das Leben verändern kann. Trotz seiner Erfolge als Schauspieler und Frauenheld litt Gere unter Depressionen. Eindrücklich bekam der einstige Philosophiestudent vor Augen geführt, wie wenig äußerer Erfolg mit innerem Gleichgewicht korreliert. Als er 1978, mit 29 Jahren, auf einer Nepalreise mit buddhistischem Denken in Kontakt kam, war er tief beeindruckt.

»Ich war damals von vielen Zweifeln zerfressen«, erzählte er einmal in einem seiner seltenen Interviews, »und der Buddhismus als Religion erschien mir der richtige therapeutische Weg, da-

mit umzugehen.« Anders als etwa die Kabbala-Anhängerin Madonna oder Scientologe Tom Cruise, geht Gere mit seinem Glauben nicht hausieren. Sein Engagement, etwa durch die »Gere Foundation«, die tibetischen Flüchtlingen hilft, zeigt, dass es ihm tatsächlich nicht mehr darum geht, »im Mittelpunkt seines eigenen Lebens« zu stehen.

### Viele führt der buddhistische Weg zur Frage nach den eigenen Wurzeln

Selbstverständlich ist es für buddhistisch Praktizierende nicht damit getan, solche Einsichten intellektuell nachzuvollziehen. Spätestens beim ersten Liebeskummer wird man merken, wie wenig rein rationales Wissen um die Relativität der eigenen Person (und des Leidens) weiterhilft. Daher betont jede buddhistische Schule die Notwendigkeit intensiver meditativer Praxis. Nur in der schonungslosen Innenschau, im »Erkenne dich selbst«, kann es allmählich gelingen, hinter eigene Denkmuster zu blicken und deren Substanzlosigkeit (ihre »Leerheit«, wie es im Buddhismus heißt) zu begreifen.

Wer sich dem Buddhismus also in der Absicht nähert, durch ein wenig Meditieren seine gestresste Psyche ruck, zuck wieder fit zu machen, dürfte enttäuscht werden: Buddhistische Praktiken haben gerade nicht das Ziel, unser altes Ego zu optimieren, sondern im Gegenteil dessen Struktur zu durchschauen. Ein solcher Erfahrungsprozess führt zwar am Ende zu mehr Gelassenheit und Angstfreiheit; der Weg dahin ist jedoch selten angenehm.

Enttäuscht werden muss auch, wer meint, der Buddhismus könne, anders als andere Religionen, nicht missbraucht werden. Richtungsstreitigkeiten, hierarchische Verkrustungen und Machtkämpfe zwischen verschiedenen Schulen gibt es auch unter den vermeintlich so entspannten Buddhisten. Selbst die Aura der Friedfertigkeit, die Buddhas Lehre umgibt, ist ein Mythos. Die buddhistische Geschichtsschreibung berichtet von aggressiven Bekehrungsstrategien – etwa bei der Missionierung der Mongolei im 16. Jahrhundert, als die dortigen Schamanen unter Druck gesetzt wurden – und kennt auch die Legitimierung von Gewalt für angeblich höhere Zwecke, wie in Sri Lanka, wo der blutige Bürgerkrieg zwischen buddhistischen Singhalesen und hinduistischen Tamilen durch die sich moralisch überlegen wahnenden Buddhisten angeheizt wurde. Solchen Beispielen hat die *Zeitschrift für Religionswissenschaft* eine aufschlussreiche Ausgabe gewidmet (Heft 2, 2003).

Die wohl erschütterndste Verirrung buddhistischer Lehrmeister dokumentiert der neuseeländische Zen-Priester Brian A. Victoria in seinem Buch *Zen, Nationalismus und Krieg*. Darin zeichnet er nach, wie sich im Zweiten Weltkrieg die Zen-Schulen Japans vom Nationaltaumel mitreißen ließen (ähnlich wie brave Christenmenschen im »Dritten Reich«) und die Militärmaschinerie ihres Landes aktiv unterstützten. In einer kruden Verdrehung der buddhistischen Philosophie wurde die »Ichlosigkeit« des Meditierenden zur hervorragenden Eigenschaft der japanischen Sol-

daten erklärt und damit am Ende die Ausbildung von Kamikaze-Piloten gerechtfertigt. Wenn diese sich mit ihren Jagdflugzeugen zu Tode stürzten, praktizierten sie angeblich in der »Verneinung des individuellen Selbst« jenen Geisteszustand, der »Ausdruck einer vollständigen Erleuchtung« sei. Der Vollständigkeit halber sollte man allerdings hinzufügen, dass sich die japanischen Zen-Schulen in offizieller Form mittlerweile für ihr »wahrhaft beschämendes« Verhalten während des Krieges entschuldigt haben.

»Religionen sind nicht unschuldig. In jeder Religion liegt die Tendenz zur Verabsolutierung, weil sie einen letzten, absoluten Deutungsrahmen für die Welt geben will«, sagt der Religionswissenschaftler von Brück. Allerdings sieht er eine fundamentale Differenz zu anderen, monotheistischen Religionen: »Im Buddhismus ist, soweit ich das sehen kann, nie ein Krieg geführt worden, um eine dogmatische Position durchzusetzen.«

Denn der Buddhismus berufe sich eben nicht auf eine Offenbarung, die zu glauben sei und über die einige die Deutungshoheit haben, sondern letztlich auf Erfahrung. Und die lasse sich zwar anleiten, aber niemandem aufzwingen. Auch wenn also nicht alle buddhistisch Gläubigen im Laufe der Geschichte durchweg friedlich waren, so fällt die Bilanz des Buddhismus insgesamt doch deutlich friedlicher aus als die anderer Religionen. »Einen groß angelegten Kreuzzug gegen Ungläubige oder den blutigen Kampf gegen »Ketzer« im Inneren – wie im Christentum – hat es jedenfalls im Buddhismus nicht gegeben«, resümiert von Brück.

Eines allerdings teilt der Buddhismus mit dem Christentum: Beide wurden in ihrem Ursprungsland verändert, aufgesogen und verdrängt und gelangten erst durch die Ausbreitung in andere Kulturkreise zu weltweiter Bedeutung. In Indien wurde Buddhas Lehre vom Hinduismus und vom Islam teils gewaltsam unterdrückt; dafür breitete sie sich in Südostasien und China aus, deren Kultur sie so tiefgreifend beeinflusste wie später, vom 13. Jahrhundert an, die japanische. Heute bekennen sich weltweit rund 450 Millionen Menschen zum Buddhismus.

Dass ihm hierzulande viele mit einer »gewissen Arglosigkeit« begegnen, wie die Religionswissenschaftlerin Inken Prohl von der Universität Heidelberg sagt, kommt dem Buddhismus durchaus zugute. Die neu entstehenden Schulen und Gruppen strahlen häufig eine religiöse Frische aus, die man in den etablierten Kirchen oft vermisst.

Für ein tieferes Verständnis kommt man allerdings um eine Auseinandersetzung mit der Tradition – der buddhistischen wie der eigenen, europäischen – nicht herum. »Der Buddhismus kommt eben nicht eingeschwehrt als fremde, schöne Blüte. Er begegnet uns in einer sprachlichen wie symbolischen Übersetzung. Und wir bleiben, auch in der Meditation, immer Europäer, ob uns das passt oder nicht«, sagt Michael von Brück, der selbst Kurse in Zen-Meditation gibt.

Viele seiner Schüler, erzählt von Brück, würden sich erst mit den Jahren bewusst, wie sehr ihr Religionsverständnis von christlichen Vorstellungen und Begriffen (wie etwa dem der »Sünde«, den es im Buddhismus gar nicht gibt) geprägt sei. »Und daraus entspringt oft der Wunsch, die eigene Tradition besser verstehen zu wollen.« Auch Inken Prohl hat festgestellt, dass eine »lange Beschäftigung mit dem Buddhismus viele dazu bringt, sich wieder mit dem Christentum und ihren eigenen religiösen Wurzeln zu beschäftigen«.

Ähnlich wie der Protestantismus einst aus dem Ringen mit dem Katholizismus entstand, ist es durchaus möglich, dass im thüringischen Möhra und anderswo etwas Neues entsteht: ein europäischer Buddhismus, der das tibetische oder japanische Original nicht einfach nur überträgt, sondern dem es in Auseinandersetzung mit dem Christentum gelingt, die ursprüngliche Erfahrung Gautama Siddharts dem Abendland in einer neuen Weise zugänglich zu machen.

Wie sagt doch der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh, einer der bekanntesten Lehrer im Westen? »Es geht nicht darum, Buddhist zu werden, sondern Buddha zu sein.«

Podiumsdiskussion auf der Leipziger Buchmesse

# ZEIT für die Schule

Neue Medien im Unterricht – mehr Kreativität, mehr Lernerfolg?



Welchen Mehrwert bringen Neue Medien für die kreative Unterrichtsgestaltung? Wo liegt ihr besonderes Potenzial, Jugendliche für das Lernen zu begeistern? Welche Einsatzbereiche und Anwendungsformen sind möglich?

#### Podiumsgäste:

**Prof. Dr. Hans Bäßler**, Vizepräsident des Deutschen Musikrates und Professor für Musikpädagogik an der Hochschule für Musik und Theater Hannover und vorm. Gründungsdirektor des Landesinstituts für Schule und Ausbildung des Landes Mecklenburg-Vorpommern

**Christoph Drösser**, DIE ZEIT, Redakteur Wissen / Media

**Dr. Matthias Rheinländer**, Lehrer für Musik und Informatik an der Kaiser-Karl-Schule Itzehoe

Eine gemeinsame Veranstaltung von DIE ZEIT und Apple.

Mit großer Gewinnspielaktion vor Ort!

Freitag, 23. März 2007, 13.30 Uhr und  
Samstag, 24. März 2007, 12.00 Uhr in Halle 2, Stand C 301

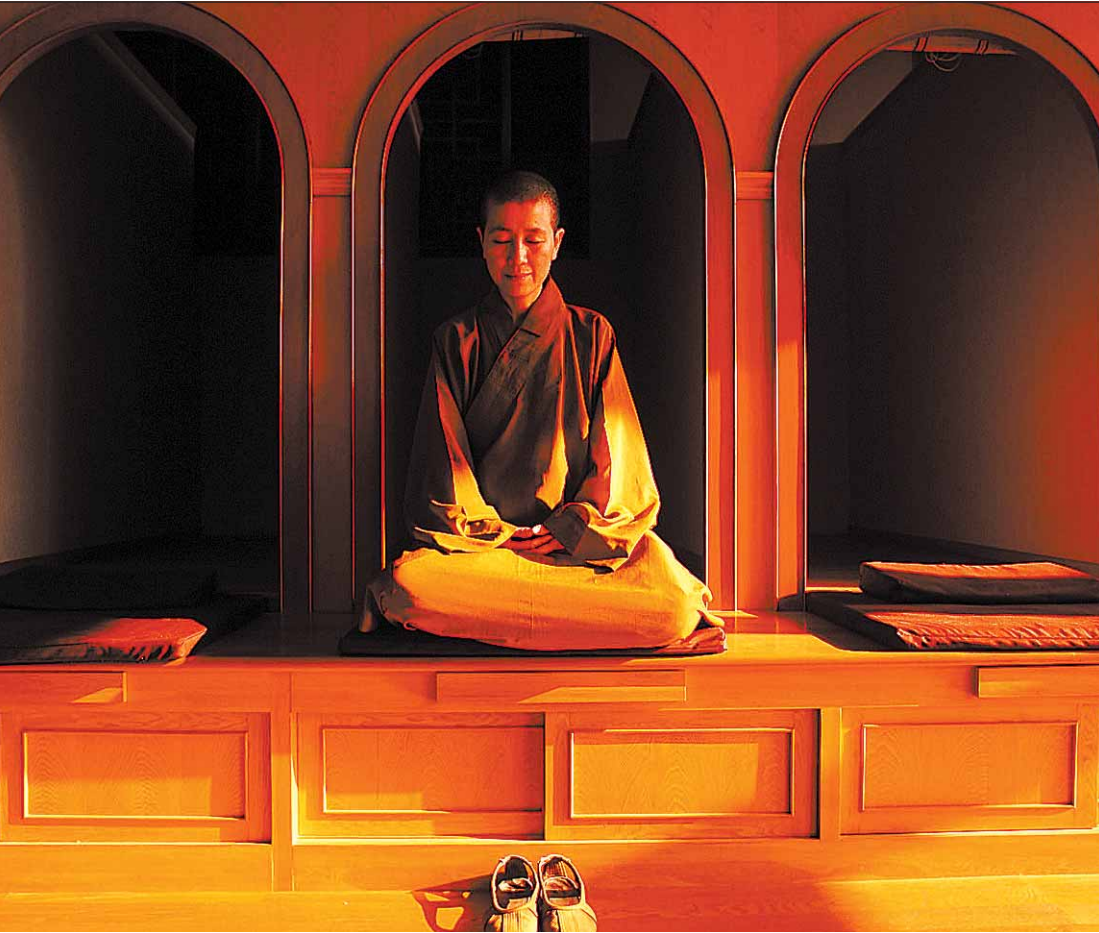
[www.zeit.de/schule](http://www.zeit.de/schule)

Genießen Sie DIE ZEIT





EINE TÄNZERIN in traditionellem Kleid vor Angkor Wat in Kambodscha, der größten Tempelanlage der Welt



Eine Nonne IM KLOSTER von Fokuangshan in Taiwan

# Buddhismus im Labortest

Lässt sich Bewusstsein mittels Training verändern? Um das herauszufinden, meditiert der Physiker und Buddhist Alan Wallace drei Monate lang unter wissenschaftlicher Kontrolle mit 37 Probanden

**DIE ZEIT:** Stimmt es, dass Sie drei Monate lang für niemanden zu sprechen sein werden?  
**Alan Wallace:** Stimmt. Wir beginnen heute mit dem Shamatha-Projekt in einem abgeschiedenen Haus in den Bergen. Wir haben aus Hunderten von Bewerbern 37 Leute ausgesucht, auch Agnostiker und Christen. Die nächsten drei Monate werden wir jeden Tag acht bis zehn Stunden meditieren. Kein Telefon, kein Fernseher.  
**ZEIT:** Was genau wird da passieren?  
**Wallace:** Wir haben ein halbes Dutzend Hirnforscher, Psychologen, Neurobiologen und Ärzte sowie zwei mobile Labore bei uns. Damit wird die Gruppe – sowie eine Kontrollgruppe – zu Beginn, in der Mitte und am Ende der Klausur untersucht. Mit Elektroenzephalografie (EEG) und Kernspintomografie werden Gehirnströme und die Veränderungen in der Aufmerksamkeit gemessen, aber es werden auch physiologische Daten untersucht.  
**ZEIT:** Was genau ist Meditation, und was davon lässt sich messen?  
**Wallace:** Es gibt verschiedene Formen. Shamatha ist Aufmerksamkeitstraining, und wir lehren drei Methoden: erstens die Konzentration auf den eigenen Atem, zweitens das Bewusstwerden des natürlichen Zustands des Geistes, in dem das Geschnatter der Gedanken nach und nach verstummt, und drittens die Wahrnehmung der Natur – des Bewusstseins an sich. Außerdem üben wir uns in der Meditation in Liebe, Mitgefühl, in empathischer Freude und Gleichmut.  
**ZEIT:** Was erhoffen Sie sich von ihrer Studie?  
**Wallace:** Die Wissenschaft weiß sehr wenig über die Trainierbarkeit von Aufmerksamkeit. Shamatha wurde von Buddha gelehrt, um die Fähigkeit

festgestellt, sondern eine langfristige Umprogrammierung des Gehirns. Die Areale, die für positive Empfindungen und Empathie zuständig sind, waren signifikant und dauerhaft vergrößert. Glauben Sie tatsächlich, dass man sich mit Meditation neu programmieren kann?  
**Wallace:** Er hat Meditierende in Bhutan und Indien untersucht, die in ihrem Leben etwa 60 000 Stunden meditiert haben. Das sind Meditierende in der Olympia-Klasse. Es überrascht nicht besonders, dass das gravierende Auswirkungen hat. Man braucht etwa 5000 bis 10 000 Stunden Training, um ein Arzt oder Anwalt zu werden – wir sprechen also über ein hohes Niveau an professionellem Meditationstraining. Was er nicht gezeigt hat, ist: Wie sind sie dahin gekommen? In Tibet galt es als bewundernswert, wenn jemand ein Leben in meditativer Abgeschiedenheit wählte, hier wird man milde belächelt.  
**ZEIT:** Als der Dalai Lama die Studie beim weltgrößten Neurobiologen-Kongress in Washington vorstellen wollte, protestierten einige Dutzend Wissenschaftler: Es sei unwissenschaftlich, Studien mit Religion zu vermischen. Kein abwegiger Vorwurf, oder?  
**Wallace:** Das war politisch motiviert. Es stellte sich heraus, dass die meisten dieser Kollegen chinesischer Herkunft waren. Aber hinterher bekam der Dalai Lama Standing Ovationen, das hatte es noch nie gegeben.  
**ZEIT:** Mittlerweile wird Meditation in Krankenhäusern und Schulen eingesetzt. Studien haben gezeigt, dass es zur Stressreduzierung und zur Stärkung des Immunsystems beitragen kann. Eigentlich geht es in der buddhistischen Meditation aber nicht um Selbstverbesserung, sondern um die Auflösung des Egos. Ist das neue Marketing von Meditation nicht ein Widerspruch?  
**Wallace:** Der Sanskrit-Begriff für Meditation bedeutet ursprünglich »kultivieren«. Also fragen Sie sich: Welche positiven Qualitäten in Körper und Geist will ich kultivieren? Meditation basiert auf ethischen Prinzipien. Wir halten unser Ich in der Regel für unabhängig, einzigartig und dauerhaft. Durch buddhistische Meditation stellt man fest: Dies ist eine Illusion. Wir kultivieren also nicht das Ego, sondern Achtsamkeit und Weisheit.  
**ZEIT:** Sie kennen beide Welten, die der Wissenschaft und die des Buddhismus. Was kann die Wissenschaft vom Buddhismus lernen?  
**Wallace:** Vor allem im 20. Jahrhundert wurden die Wissenschaften von der materialistischen Perspektive dominiert. Das ist in Ordnung, wenn man Geologie studiert, aber nicht, wenn es darum geht, den Geist an sich zu erforschen. Das kann man nur durch Introspektion. Die Wissenschaftler studierten Verhaltensweisen und geistige Erkrankungen, aber sie wissen fast nichts darüber, was das Bewusstsein eigentlich ist. Sie konzentrieren sich auf geistige Krankheiten wie Depression, aber sie wissen nicht, in welchem Ausmaß man den Geist trainieren und dauerhaftes, echtes Glück entwickeln kann. Der Buddhismus hat 2500 Jahre Erfahrung darin, Teleskope zu bauen, mit denen man in den Geist schauen kann. Das beste Teleskop ist Meditation.  
**ZEIT:** Und was kann der Buddhismus von den Wissenschaften lernen?  
**Wallace:** Es gibt zwei besorgniserregende Trends im Westen: Der eine ist die Verwandlung von Buddhismus in Therapie. Meditation hilft bei Krankheiten, reduziert Stress, macht gelassener, fördert die Konzentration. Das ist alles gut und schön, aber der Buddha ist nicht im Alter von 29 Jahren aus seinem Königshaus ausgezogen, um eine Methode zu finden, Hämorrhoiden zu heilen. Auch in Tibet waren für Kranke die Ärzte zuständig, nicht die Meditationslehrer. Der andere Trend sind Hardcore-Buddhisten, die nur ihre eigene Lehre gelten lassen. Buddha hat uns ermutigt, den Buddhismus zu testen. Also prüfen wir: Kann er das Bewusstsein wirklich befreien? Was die Wissenschaft beitragen kann,

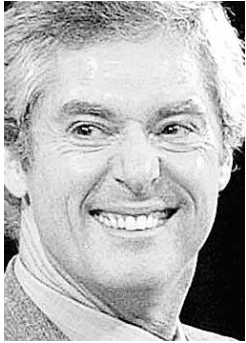
sind Skepsis, strikte Empirie, Rationalität. Wissenschaft kann die Effektivität von buddhistischer Praxis messen.  
**ZEIT:** Wie kann jemand, der sich für Meditation interessiert, auch ohne EEG einen Scharlatan von einem authentischen Lehrer unterscheiden?  
**Wallace:** Gar nicht. Wenn man nicht weiß, was Meditation ist, kann man auch nicht erkennen, wer ein echter Lehrer ist. Es gibt einige mit viel Charisma oder Sex-Appeal. Man muss sich in Bü-

chern informieren, wer unter Buddhisten als renommiert und glaubwürdig gilt, auch wenn das kein absolutes Kriterium ist. Seine Heiligkeit der Dalai Lama ist jemand, der von allen Seiten anerkannt wird, das ist also ein guter Start. Wenn Sie sich schon mal grundlegend informiert haben, seien Sie mutig, melden Sie sich für einen Meditationskurs an, und schauen Sie, was passiert: Wichtig ist nicht, ob der Lehrer beeindruckend ist, sondern was geschieht, wenn man die Belehrungen in

die Praxis umsetzt. Sind sie hilfreich oder nicht? Man muss pragmatisch rangehen. Und es hilft, sich vorher ernsthaft zu fragen, warum man meditieren will. Will man Löffel verbiegen lernen, einen neuen Partner kennenlernen oder wirklich größere Achtsamkeit entwickeln?

DAS GESPRÄCH FÜHRTE MICHAELA HAAS

Fortsetzung des DOSSIERS auf Seite 16



ALAN WALLACE, Physiker, Autor und Präsident des Instituts zur interdisziplinären Erforschung des Bewusstseins in Santa Barbara, Kalifornien

zur Aufmerksamkeit zu trainieren. Wir erwarten also, dass die Meditierenden sich signifikant besser konzentrieren können, und zwar über lange Zeit und ohne zu schwanken. Gleichzeitig sollten Körper und Geist messbar entspannt sein, und die geistige Präsenz sollte zunehmen, sodass man auch sehr flüchtige und augenblickskurze Ereignisse wahrnimmt, die normalerweise der Aufmerksamkeit entgehen. Das Shamatha-Projekt ist eine bahnbrechende Studie, denn zum ersten Mal wird untersucht, wie Aufmerksamkeit funktioniert. Kann man sie trainieren? Wenn ja, wie beeinflusst das den Körper? Ist es effektiver, wenn man sich auf den Atem konzentriert, auf ein geistiges Bild oder auf das Bewusstsein an sich? Entwickeln die Meditierenden wirklich Liebe und Mitgefühl, oder machen sie sich bloß vor, sie seien nettere Menschen? Wir können das mit wissenschaftlichen Methoden messen.  
**ZEIT:** Wie weisen Sie nach, dass sich jemand nicht nur netter fühlt?  
**Wallace:** Ein konkretes Beispiel: Wir zeigen den Meditierenden am Ende ein Bild eines Babys mit einem Tumor über dem Auge. Die meisten Betrachter zeigen als erste Regung, wenn sie das entstellte und leidende Baby sehen, Abscheu. Wenn man Meditierenden dieses Foto nach drei Monaten von Mitgefühlspraxis zeigt, sollten sie Mitgefühl spüren statt Abscheu.  
**ZEIT:** Ihr Kollege im Vorstand des Mind & Life Institute, der Neurobiologe Richard Davidson, hat Mönche des Dalai Lama untersucht und nicht nur kurzfristige Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn und das Immunsystem

www.marken-award.de

Ausgezeichnet!  
Die Sieger des MARKEN-AWARD 2007.

MARKEN-AWARD 2007

absatzwirtschaft

Beste Neue Marke

Beste Marken-Relaunch

Beste Marken-Dehnung

ACTIVIA

Danone GmbH

Jägermeister

Mast-Jägermeister AG

HiPP

HiPP GmbH & Co. Vertrieb KG

MARKEN-AWARD

Das Sonderheft zum MARKEN-AWARD gibt's ab dem 13. März unter [www.absatzwirtschaft-shop.de](http://www.absatzwirtschaft-shop.de)

absatzwirtschaft

DEUTSCHER MARKETING-VERBAND

Partner

Sponsoren

DHL

FOCUS

WfM

ideea

GfK

GWP

STRÖER

Landeshauptstadt Düsseldorf

Messe Düsseldorf

Nr. 12

DIE ZEIT

S. 15

SCHWARZ

cyan

magenta

yellow