

dtv

Überall auf der Welt sind Menschen mit Destruktivität und Gewalt konfrontiert. Das beginnt im Kleinen, beim alltäglichen Machtkampf in der Familie und am Arbeitsplatz, und bedroht uns im Großen, wenn ganze Regionen von Terror und Krieg überzogen werden. Destruktive Emotionen prägen unsere Wirklichkeit in alarmierendem Ausmaß. Gibt es Wege, sie zu überwinden? Im März 2000 trafen sich in Indien westliche Wissenschaftler und Philosophen mit dem Dalai Lama zu einem Gespräch, um Antworten auf diese brennende Frage zu finden. Der Buddhismus führt persönliches Unglück und Konflikte zwischen Menschen auf »drei Gifte« zurück, auf Haß, Gier und Wahn, und er kennt seit langem die erstaunlichsten Mittel gegen destruktive Emotionen, deren Wirksamkeit durch die modernen Neurowissenschaften bestätigt wird.

Daniel Goleman, Autor des internationalen Bestsellers »Emotionale Intelligenz«, hat dieses lebhaftes Treffen dokumentiert. Sein fesselnder Bericht bringt uns viele überraschende Forschungsergebnisse nahe: Welche Rolle spielen destruktive Emotionen in der Evolution? Trifft man sie in allen Kulturen an? Können wir Einfühlung in andere lernen? Schwächt oder stärkt das unser Immunsystem? Goleman läßt uns darüber hinaus auch an der Dynamik des Dialogs teilnehmen und nicht zuletzt an der hoffnungsvollen Perspektive des Dalai Lama, daß der destruktive Teufelskreis zu durchbrechen ist. Wer einen bewußten Umgang mit den eigenen Emotionen pflegt, leistet nicht nur einen Beitrag für eine menschlichere Umwelt, sondern zieht daraus auch einen großen Gewinn für sich selbst.

Daniel Goleman, geboren 1946, lehrte als klinischer Psychologe in Harvard, gab die Zeitschrift »Psychology today« heraus und wurde zweimal für den Pulitzer-Preis nominiert. Bei dtv erschienen von ihm »EQ. Emotionale Intelligenz«, »Die heilende Kraft der Gefühle. Gespräche mit dem Dalai Lama« und »EQ². Der Erfolgsquotient«.

Daniel Goleman

Dialog mit dem Dalai Lama

Wie wir destruktive Emotionen
überwinden können

Aus dem Amerikanischen
von Friedrich Griesse

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Daniel Goleman
sind im Deutschen Taschenbuch Verlag erschienen:
EQ. Emotionale Intelligenz (36020)
Die heilende Kraft der Gefühle (36178)
EQ². Der Erfolgsquotient (36211)

Ungekürzte Ausgabe
Juli 2005
3. Auflage März 2008
Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München
www.dtv.de
Lizenzausgabe mit Genehmigung des Carl Hanser Verlag München Wien
© 2003 The Mind and Life Institute
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Destructive Emotions. How Can We Overcome Them?
A Scientific Dialogue with the Dalai Lama
Bantam Books, New York 2003
Published by arrangement with Bantam Books, an imprint of
The Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.
© der deutschen Ausgabe:
2003 Carl Hanser Verlag München Wien
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen
Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Fotos von Daniel Goleman
und dem Dalai Lama, mit freundlicher Genehmigung:
The Mind and Life Institute
Satz: Fotosatz Reinhard Amann, Aichstetten
Gesetzt aus der Stempel Garamond
Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34207-0

Die Teilnehmer

(Titel und Wirkungsstätte zum Zeitpunkt der Konferenz)

Tenzin Gyatso, Seine Heiligkeit der Vierzehnte Dalai Lama

Richard J. Davidson, Dr., William James Professor und Vilas Professor der Psychologie und Psychiatrie; Direktor des Laboratory for Affective Neuroscience an der University of Wisconsin in Madison

Paul Ekman, Dr., Professor der Psychologie und Direktor des Human Interaction Laboratory an der Medical School der University of California in San Francisco

Owen Flanagan, Dr., James B. Duke Professor und Inhaber des Philosophie-Lehrstuhls, Fellow in kognitiver Neurowissenschaft und Allied Professor of Experimental Psychology an der Duke University

Daniel Goleman, Dr., Schriftsteller; Vorstandsmitglied des Consortium for Research on Emotional Intelligence an der Graduate School of Applied and Professional Psychology der Rutgers University

Mark Greenberg, Dr., Bennett Chair in Präventionsforschung; Professor für menschliche Entwicklungs- und Familienforschung; Direktor des Prevention Research Center for the Promotion of Human Development an der Pennsylvania State University

Geshe Thupten Jinpa, Dr., Präsident und Hauptherausgeber der *Classics of Tibet Series* des Institute of Tibetan Classics in Montreal, Kanada

Der Ew. Ajahn Maha Somchai Kusalacitto, buddhistischer Mönch und stellvertretender Abt des buddhistischen Chandaram-Klosters; Dozent und stellvertretender Rektor für auswärtige Angelegenheiten an der Mahachulalongkornrajavidyalaya University (MCU), Bangkok

Mathieu Ricard, Dr., Schriftsteller; buddhistischer Mönch im Shechen-Kloster in Kathmandu und Französisch-Dolmetscher für Seine Heiligkeit den Dalai Lama

Jeanne L. Tsai, Dr., Lehrbeauftragte für Psychologie an der University of Minnesota, Minneapolis und St. Paul

Francisco J. Varela, Dr., Fondation de France Professor für Kognitionswissenschaft und Erkenntnistheorie an der Ecole Polytechnique; Forschungsdirektor am CNRS, Paris; Leiter der Neurodynamik-Einheit am Salpêtrière Hospital, Paris

B. Alan Wallace, Dr., Gastdozent am Department of Religious Studies der University of California in Santa Barbara

In memoriam

FRANCISCO VARELA

7. September 1950 – 28. Mai 2001

Guten Morgen, mein lieber Freund, Sie sind für mich ein spiritueller Bruder. Wir vermissen Sie hier sehr. Deshalb möchte ich Ihnen als einem Bruder meinen tiefempfundenen Dank aussprechen für Ihre großartigen Beiträge zur Wissenschaft, speziell zur Neurologie, zur Wissenschaft vom Geist, und auch für Ihr Wirken in diesem Dialog zwischen Wissenschaft und buddhistischem Denken. Wir werden Ihre großartigen Beiträge nie vergessen. Bis zu meinem Tod werde ich Sie in Erinnerung behalten.

Der Dalai Lama,

12. Mai 2001, via private Web-TV-Verbindung aus Madison, Wisconsin, an Francisco Varela, der zugeschaltet war auf seinem häuslichen Krankenbett in Paris, wo er sechzehn Tage später starb

Inhalt

Vorwort von Seiner Heiligkeit, dem Vierzehnten Dalai Lama	11
Prolog: Eine Herausforderung für die Menschheit	14

Eine wissenschaftliche Zusammenarbeit

1. Der Lama im Labor	27
2. Ein geborener Wissenschaftler	62

Erster Tag: Was sind destruktive Emotionen?

3. Die westliche Perspektive	85
<i>Vortragende: Alan Wallace und Owen Flanagan</i>	
4. Eine buddhistische Psychologie	122
<i>Vortragender: Matthieu Ricard</i>	
5. Die Anatomie geistiger Hemmnisse	143
<i>Vortragende: Alan Wallace und Thupten Jinpa</i>	

Zweiter Tag: Gefühle im Alltag

6. Die Universalität der Emotion	183
<i>Vortragender: Paul Ekman</i>	
7. Entwicklung des emotionalen Gleichgewichts	236
<i>Vortragender: Der Erw. Kusalacitto</i>	

Dritter Tag: Einblicke ins Gehirn

8. Die Neurowissenschaft der Emotion 265
Vortragender: Richard Davidson
9. Unsere Wandlungsfähigkeit 300

Vierter Tag: Erwerb emotionaler Fertigkeiten

10. Der Einfluß der Kultur 343
Vortragende: Jeanne Tsai
11. Schulung für das Gute Herz 369
Vortragender: Mark Greenberg
12. Mitgefühl ermutigen 401

Fünfter Tag: Gründe für Optimismus

13. Wissenschaftliche Erforschung des Bewußtseins 433
Vortragender: Francisco Varela
14. Das proteische Gehirn 473
Vortragender: Richard Davidson

- Nachwort: Die Reise geht weiter 499
- Anmerkungen 515
- Über die Teilnehmer 530
- Über das Mind and Life-Institut 537
- Danksagungen 546
- Bildnachweis 551
- Register 553

Vorwort

Viel menschliches Leid beruht auf destruktiven Emotionen, denn Haß gebiert Gewalt, und Gier nährt die Sucht. Es ist eine unserer elementarsten Aufgaben als verantwortungsvolle Menschen, das durch solche ungezügelte Emotionen verursachte Leid zu vermindern. Ich bin überzeugt, daß der Buddhismus und die Wissenschaft viel zu dieser Aufgabe beisteuern können.

Buddhismus und Wissenschaft sind keine einander ausschließenden Weltanschauungen, sondern unterschiedliche Betrachtungsweisen, die demselben Ziel dienen: der Suche nach Wahrheit. In der buddhistischen Unterweisung ist es wichtig, die Realität zu erforschen, und die Wissenschaft bietet eigene Wege, diese Untersuchung in Angriff zu nehmen. Die Ziele der Wissenschaft mögen sich von denen des Buddhismus unterscheiden, doch beide Wege der Suche nach Wahrheit erweitern unser Wissen und unser Verständnis.

Der Dialog zwischen Wissenschaft und Buddhismus ist ein Gespräch, in dem beide Seiten etwas zu geben haben. Wir Buddhisten können die Erkenntnisse der Wissenschaft nutzen, um unser Verständnis der Welt, in der wir leben, zu klären. Die Wissenschaftler mögen sich aber auch einige Erkenntnisse des Buddhismus zunutze machen können. Es gibt viele Bereiche, in denen der Buddhismus etwas zum wissenschaftlichen Verstehen beisteuern kann, und die Mind and Life-Dialoge haben sich mit einigen dieser Bereiche befaßt.

Was zum Beispiel die Funktionsweise des Geistes angeht, hat der Buddhismus eine jahrhundertealte innere Wissenschaft, die für Forscher in der Kognitions- und Neurowissenschaft und das Studium der Emotionen von praktischer Bedeutung war und zu deren Verständnis erheblich beigetragen hat. Mehrere Wissenschaftler

haben aus unseren Diskussionen neue Ideen für die Forschung auf ihren Fachgebieten mitgenommen.

Aber der Buddhismus kann auch von der Wissenschaft lernen. Ich habe oft gesagt, daß, wenn die Wissenschaft Tatsachen beweist, die mit dem buddhistischen Verständnis unvereinbar sind, der Buddhismus dem Rechnung zu tragen hat. Wir sollten uns immer eine Ansicht zu eigen machen, die mit den Tatsachen im Einklang steht. Wenn unsere Untersuchung ergibt, daß es Gründe und Beweise für eine Auffassung gibt, sollten wir diese akzeptieren. Es muß jedoch klar unterschieden werden zwischen dem, was die Wissenschaft nicht gefunden hat, und dem, was die Wissenschaft als nichtexistent befunden hat. Was die Wissenschaft als nichtexistent befindet, sollten wir alle als nichtexistent akzeptieren; etwas ganz anderes ist aber, was die Wissenschaft lediglich nicht gefunden hat. Ein Beispiel ist das Bewußtsein als solches. Obwohl fühlende Wesen, darunter der Mensch, seit Jahrhunderten Erfahrungen mit dem Bewußtsein machen, wissen wir noch immer nicht, was Bewußtsein wirklich ist, wie es funktioniert oder was seine vollständige Natur ist.

In der modernen Gesellschaft ist die Wissenschaft zu einer primären Kraft der menschlichen und planetaren Entwicklung geworden. Wissenschaftliche und technische Neuerungen haben bedeutende materielle Fortschritte gebracht. Die Wissenschaft hat aber, genau wie früher die Religion, nicht auf alles eine Antwort. Je stärker wir nach materiellen Verbesserungen streben und dabei die Zufriedenheit vernachlässigen, die aus innerem Wachstum kommt, desto rascher werden ethische Werte aus unseren Gemeinschaften verschwinden. Auf die Dauer werden wir auf diese Weise alle unglücklich werden, denn wenn im Herzen der Menschen kein Platz für Gerechtigkeit und Ehrlichkeit ist, werden die Schwachen als erste darunter leiden. Und der aus solcher Ungerechtigkeit erwachsende Groll wird letztlich negative Folgen für alle haben.


Je stärker sich die Wissenschaft auf unser aller Leben auswirkt, desto wichtiger wird die Aufgabe von Religion und Spiritualität, uns an unser Menschsein zu erinnern. Wir müssen den wissenschaftlichen und materiellen Fortschritt mit dem Gefühl der Verantwortung, das aus innerer Entwicklung erwächst, in ein Gleichgewicht bringen. Darum bin ich von der Bedeutung dieses Dialogs zwischen Religion

und Wissenschaft überzeugt, denn er kann Entwicklungen anstoßen, die für die Menschheit von großem Nutzen sein können.

Über die menschlichen Probleme, die von unseren destruktiven Emotionen aufgeworfen werden, hat der Buddhismus der Wissenschaft viel zu sagen. Es ist ein zentrales Anliegen der buddhistischen Praxis, den Einfluß der destruktiven Emotionen in unserem Leben zu verringern. Im Hinblick auf dieses Ziel hat der Buddhismus einen breiten Fächer theoretischer Einsichten und praktischer Methoden zu bieten. Wenn eine positive Wirkung einer dieser Methoden durch wissenschaftliche Tests gezeigt werden kann, haben wir allen Anlaß, nach Möglichkeiten zu suchen, um sie jedermann zugänglich zu machen, mag er am Buddhismus selbst interessiert sein oder nicht.

Eine solche wissenschaftliche Bewertung war eines der Ergebnisse unseres Dialogs. Ich kann mit Freude feststellen, daß die Mind and Life-Diskussion, die in diesem Buch dargestellt wird, mehr als nur ein Gedankenaustausch zwischen Buddhismus und Wissenschaft war. Die Wissenschaftler sind darüber hinausgegangen und haben begonnen, verschiedene buddhistische Methoden zu testen, die von Nutzen für alle sein könnten, die sich mit destruktiven Emotionen auseinandersetzen.

Ich lade die Leser dieses Buches ein, teilzunehmen an unseren Erkundungen der Ursachen destruktiver Emotionen und der Mittel, ihnen zu begegnen, und sich über die zahlreichen aufgeworfenen Fragen, die für uns alle von zwingender Bedeutung sind, Gedanken zu machen. Ich hoffe, daß Sie diese Begegnung zwischen Wissenschaft und Buddhismus ebenso anregend finden werden wie ich.



28. August 2002

Prolog: Eine Herausforderung für die Menschheit

Zwischen März 2000, als die hier dokumentierten Ereignisse stattfanden, und dem Herbst 2001, in dem dieses Buch abgeschlossen wurde, spannt sich ein schmerzlicher Bogen. Als die im Mittelpunkt dieser Darstellung stehenden Dialoge geführt wurden, hatte die Welt mit einer gewissen Erleichterung die Greuel des zwanzigsten Jahrhunderts hinter sich gelassen, und viele von uns sahen der Zukunft der Menschheit hoffnungsvoll entgegen. Dann kamen die tragischen Ereignisse des September 2001, und wir wurden erneut nachdrücklich daran erinnert, daß eine umfassende kaltblütige Unmenschlichkeit höchsten Grades noch immer nicht der Vergangenheit angehörte.

So entsetzlich diese barbarischen Akte auch waren, sie stellen doch nur eine weitere Episode der nicht abreißen den Kette gefühlloser Grausamkeit dar, von der die Geschichte erfüllt ist, eine weitere mörderische Tat, aus Haß geboren. Unter allen destruktiven Emotionen sticht eine derart grausame Feindseligkeit als der beunruhigendste Zug der menschlichen Seele hervor. Gewöhnlich lauert die hier sichtbar gewordene Barbarei irgendwo hinter den Kulissen, im Hintergrund unseres kollektiven Bewußtseins, und wartet unheildrohend den Moment ab, in dem sie wieder ins Rampenlicht tritt. Doch brutaler Haß wird unvermeidlich immer das Geschehen bestimmen, solange wir nicht seine Wurzeln – und die der übrigen destruktiven Emotionen – verstehen und Wege finden, die Grausamkeit in Schach zu halten.

Diese gemeinsame Herausforderung für die Menschheit bildet den Kern des vorliegenden Buches, das davon berichtet, wie der Dalai Lama und eine Gruppe von Wissenschaftlern sich gemeinsam bemüht haben, destruktive Emotionen zu verstehen und ihnen entgegenzutreten. Wir wollten nicht herausfinden, wie sich die de-

struktiven Impulse eines einzelnen in massenhaftes Handeln verwandeln oder wie Ungerechtigkeiten – beziehungsweise ihre Wahrnehmung – Ideologien entfachen, die Haß säen. Wir haben vielmehr auf einer fundamentalen Ebene erkundet, wie destruktive Emotionen an Geist und Seele des Menschen nagen und was wir tun können, um diesem gefährlichen Zug unserer kollektiven Natur entgegenzutreten. Und das haben wir natürlich zusammen mit dem Dalai Lama getan, dessen ganzes Leben ein Schulbeispiel dafür ist, wie man mit historischer Ungerechtigkeit fertig wird.

Die buddhistische Tradition betont seit langem, daß der spirituellen Übung das Bemühen zugrunde liegt, destruktive Emotionen zu erkennen und zu verwandeln – manche meinen sogar, daß alles, was zur Verminderung von destruktiven Emotionen beiträgt, eine spirituelle Übung sei.

Aus der Sicht der Wissenschaft stellen ebendiese emotionalen Zustände eine verwirrende Herausforderung dar: Es handelt sich um zerebrale Reaktionen, die den menschlichen Geist mitgeprägt und im Überlebenskampf der Menschen wahrscheinlich eine wichtige Rolle gespielt haben. Heute, im modernen Leben, sind sie jedoch zu einer ernststen Gefahr für unser individuelles und kollektives Schicksal geworden. Unsere Konferenz behandelte eine Reihe dringlicher Fragen über unsere destruktiven Emotionen, die uns permanent bedrohen. Sind sie ein fundamentaler, unveränderlicher Teil des menschlichen Erbes? Was läßt diese Triebe so mächtig werden, daß sonst vernünftige Menschen Taten begehen, die sie hinterher bereuen? Welche Stellung nehmen diese Emotionen in der Evolution unserer Spezies ein – sind sie unabdingbar für unser Überleben? Gibt es Ansatzpunkte, um die von ihnen ausgehende Gefahr für unser persönliches Glück und unsere Stabilität zu vermindern? Wie formbar ist das Gehirn, und wie können wir den neuralen Systemen, in denen die destruktiven Impulse stecken, eine positivere Richtung geben? Und die wichtigste Frage: Wie können wir sie überwinden?

Brennende Fragen

Die erste Saat für eine Konferenz, die sich mit diesen brennenden Fragen befassen sollte, wurde gelegt, als meine Frau und ich uns in einem Gästehaus in Dharamsala, Indien, aufhielten, in dem ein anderer Gast das im Entstehen begriffene Buch des Dalai Lama *Das Buch der Menschlichkeit. Die neue Ethik für unsere Zeit* redigierte. Der Redakteur bat mich um eine Stellungnahme zu einer ersten Fassung des Buches. Der Dalai Lama legt darin den Entwurf einer säkularen Ethik vor, die sich für die Weltgemeinschaft – und nicht nur für Anhänger einer Religion – eignet, und er äußert seinen Wunsch, alle Ressourcen des Ostens und des Westens zusammenzubringen, die der Menschheit in diesem Bemühen von Nutzen sein könnten.

Beim Lesen des Entwurfs wurde mir bewußt, wie bedeutsam neue Forschungsergebnisse über die Emotionen für die These des Dalai Lama waren. Einige dieser Ergebnisse konnte ich ein paar Tage später bei einem kurzen Gespräch mit ihm vortragen. Der Dalai Lama interessierte sich u.a. sehr für den Befund, daß die ersten Anzeichen der Fähigkeit zur Empathie, die so wichtig ist für das Mitgefühl, sich bei gut erzogenen Kindern schon früh im Leben zeigen. Ich fragte ihn, ob er einmal vollständiger über die neueste psychologische Forschung zu den Emotionen informiert werden wolle. Ja, sagte er, aber speziell über negative Emotionen. Er wollte zum Beispiel wissen, ob die Wissenschaft ihm sagen konnte, wie sich Zorn und Wut auf der Ebene des Gehirns unterscheiden.

Im Jahr darauf hielt der Dalai Lama einen Vortrag in San Francisco, und am Rande hatte ich ein kurzes Gespräch mit ihm. Darin engte er seinen Wunsch auf destruktive Emotionen ein. Einige Monate später traf ich ihn kurz in einem buddhistischen Kloster in New Jersey, wo er eine religiöse Unterweisung geben wollte, und fragte ihn, was er unter »destruktiv« verstehe. Er erwiderte, er wüßte gern, was die Wissenschaft über die Drei Gifte zu sagen hat, wie die Buddhisten sie nennen: Haß, Gier und Wahn. Wir waren uns einig, daß die westliche Sicht sich von der buddhistischen unterscheiden müsse, daß aber gerade diese Unterschiede lehrreich sein würden.

Ich ging mit seinem Wunsch dann zu Adam Engle, dem Vorsit-

zenden des Mind and Life-Instituts, und bat ihn zu prüfen, ob das Thema nicht auf einer der Konferenzen behandelt werden könnte, die dort seit 1987 veranstaltet wurden; dabei war der Dalai Lama mit ausgewählten Fachleuten zusammengekommen, und gemeinsam hatte man erkundet, was Buddhismus und westliche Wissenschaft zum jeweiligen Thema, etwa Kosmologie oder Mitgefühl, zu sagen hatten. Ich selbst hatte die dritte Konferenz – über Emotionen und Gesundheit – mitorganisiert und moderiert, und die Konferenzserie schien das ideale Forum für dieses neue Thema zu sein.

Nachdem der wissenschaftliche Beirat des Instituts mir grünes Licht gegeben hatte, mußte ich Wissenschaftler finden, die mit ihren jeweiligen Fachkenntnissen und Sichtweisen Licht auf das Verstörende, Bedrückende und Gefährliche in der Natur des Menschen werfen konnten.

Was wir brauchten, waren nicht nur Fachkenntnisse in der geeigneten Mischung, sondern Menschen, die bohrende Fragen stellen, sich auf die Suche nach Antworten einlassen und bereit sein würden, die stillschweigenden Annahmen zu überprüfen, die möglicherweise ihre eigene Denkweise einengten.

Zu diesem Dialog würden beide Seiten als Lernende und Lehrende kommen. Der Dalai Lama würde wie immer auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse gespannt sein. Die Wissenschaftler würden dagegen mit einer anderen Auffassung des menschlichen Geistes konfrontiert werden – den Erkenntnissen des buddhistischen Denkens, das die innere Welt seit Jahrtausenden mit ungewöhnlicher Strenge erforscht hat. Es besitzt ein anspruchsvolles System, um Tiefen des Bewußtseins zu erforschen, mit denen sich die Wissenschaft noch nicht befaßt hat, und es stellt Grundannahmen, von denen sich die wissenschaftliche Psychologie von heute leiten läßt, in Frage. Diese Begegnung würde den Dalai Lama nicht nur auf den neuesten Stand der Wissenschaft bringen, sondern es wäre möglich, gemeinsam grundlegenden Fragen des menschlichen Geistes nachzugehen, und dabei würde der Dalai Lama (zusammen mit anderen buddhistischen Gelehrten) als Gesprächspartner der Wissenschaft in einer Weise agieren, die geeignet wäre, auch die Sichtweise der Wissenschaftler zu erweitern.

In bewährter Weise würde zunächst ein Philosoph den weiteren

Rahmen unserer Untersuchung abstecken. Alan Wallace, damals an der University of California in Santa Barbara, ein Buddhismus-Kenner, der auf diesen Konferenzen regelmäßig für den Dalai Lama dolmetschte, war zusammen mit mir zuständig für den philosophischen Teil, und meine Aufgabe war es, die richtige Mischung aus verschiedenen Wissenschaftlern zu finden.

Owen Flanagan, Philosoph des Geistes an der Duke University, sollte zu Beginn unseres Gesprächs westliche Auffassungen zu einer fundamentalen Frage vortragen: Welche Emotionen, abgesehen von den ganz offenkundigen wie Zorn und Haß, sollen zu den destruktiven gerechnet werden? Matthieu Ricard, ein Mönch des tibetischen Buddhismus (und Doktor der Biologie), sollte die buddhistische Auffassung über destruktive Emotionen vortragen. Die vorläufige Definition, mit der wir in die Konferenz gingen, war einfach: Destruktive Emotionen sind jene, die uns und anderen Schaden zufügen. Im Verlauf der Diskussion traten jedoch andere Ansichten darüber zutage, welche Emotionen denn wirklich schädlich sind – und wann und warum. Je nach der Perspektive änderten sich die Maßstäbe für das »Destruktive«, und die Moralphilosophie, der Buddhismus und die Psychologie hatten jeweils ihre eigenen Antworten.

Paul Ekman, Psychologe an der University of California in San Francisco und weltweit anerkannter Fachmann für den mimischen Ausdruck von Affekten, eröffnete unsere wissenschaftliche Erkundung mit der Darstellung der grundlegenden Dynamik der Emotionen, und von dem damit geschaffenen Fundament aus stürzten wir uns in das Rätsel des destruktiven Zuges in der menschlichen Natur. Er steuerte zu unserem Gespräch eine darwinistische Perspektive bei, der zufolge destruktive Emotionen als ein Element im evolutionären Kampf ums Überleben unveränderlich zum Repertoire des menschlichen Herzens gehören.

Weitere Erkenntnisse der Neurowissenschaft erwarteten wir von Richard Davidson von der Universität Madison, einem der Begründer der Disziplin der affektiven Neurowissenschaft. Er sprach über neurale Schaltungen, die an verschiedenen destruktiven Emotionen beteiligt sind, von der Gier des Süchtigen über die lähmenden Ängste des Phobikers bis zur ungezügelten Bösartigkeit des Massenmörders. Seine Forschungen ließen aber auch Hoffnungs-

volles erkennen: Es gibt Orte im Gehirn, die destruktive Triebe hemmen, und solche, die beunruhigende Gefühle durch Gleichmut und Freude ersetzen.

Wir alle besitzen als Teil unseres gemeinsamen menschlichen Erbes das gesamte Spektrum der Gefühle, doch im Ausdruck und der Bewertung der Emotionen unterscheiden sich die Menschen. Die Psychologin Jeanne Tsai, damals an der University of Minnesota (jetzt in Stanford), die sich als Forscherin damit befaßt, wie die Erfahrung der Emotionen sich von einer Kultur zur anderen unterscheidet, gab einen kulturübergreifenden Überblick. Wir müssen – dazu ermahnten uns ihre Ergebnisse – auch dann, wenn wir die von destruktiven Emotionen ausgehende Gefahr mit universalen Mitteln zu überwinden versuchen, die bestehenden Unterschiede zwischen den Menschen beachten.

Wir wollten auf der Konferenz nicht nur die unseren destruktiven Neigungen zugrunde liegende Dynamik erkennen, sondern hofften auch, Lösungen zu finden. Zu diesem Zweck hatten wir Mark Greenberg eingeladen, einen Psychologen an der University of Pennsylvania, der wegweisende Programme für soziales und emotionales Lernen geschaffen hat. Er berichtete von Lehrplänen an Schulen, nach denen Kinder ein emotionales Basiswissen erwerben, so daß sie destruktive Emotionen zügeln können, statt diesen Impulsen einfach zu folgen. Dieser Bericht gab uns dann den Ansporn, mit dem Entwurf eines entsprechenden Programms für Erwachsene zu beginnen.

Am letzten Tag der Konferenz ging es darum, wie durch die Zusammenarbeit von fortgeschrittenen Praktikern der Meditation und Neurowissenschaftlern das wissenschaftliche Verständnis von dem positiven Potential der Umwandlung von Emotionen gefördert werden kann. Francisco Varela, Mitbegründer des Mind and Life-Instituts und Forschungsleiter eines nationalen neurowissenschaftlichen Laboratoriums in Paris, berichtete von Experimenten mit der Unterbrechung der neuralen Aktivität, die einer Wahrnehmung zugrunde liegt; er hatte vor, zu dieser Untersuchung fortgeschrittene Meditierende heranzuziehen, um von ihrer Fachkenntnis als Beobachter des Geistes zu profitieren. Richard Davidson führte Gründe an, die für die Neuroplastizität sprechen, die lebenslange Fähigkeit des Gehirns, sich zu entwickeln; regelmäßiges

Meditieren kann sich, wie aus seinen Daten hervorgeht, in den affektiven Zentren des Gehirns in vorteilhafter Plastizität niederschlagen, denn dabei werden destruktive Emotionen gehemmt, während positive gefördert werden.

Das Thema »destruktive Emotionen« ist naturgemäß dazu angetan, pessimistische und düstere Betrachtungsweisen zu nähren, doch unser Schlußpunkt war optimistisch, denn die Beschäftigung mit positiven Schritten konnte als Abwehr dieser Kräfte der Finsternis verstanden werden, und sei es auch nur in jedem von uns selbst.

Wenn wir das Virus der destruktiven Emotionen überwinden wollen, müssen wir zunächst uns selbst gegen das Chaos der Gefühle imprägnieren, zum Beispiel gegen ängstliche Panik und blinde Wut, die uns an effektivem Handeln hindern. Und bei der wissenschaftlichen Suche nach Erkenntnissen über die Gewinnung eines inneren Gleichgewichts und inneren Friedens stimmen einige der ersten Antworten optimistisch, zumindest langfristig.

Als unsere Woche zu Ende ging, war keinem von uns so recht nach Abschied zumute. Die aufgeworfenen Fragen und die sichtbar gewordenen Möglichkeiten hatten einen Schwung entwickelt, der sich mehrere Monate später in einer zweitägigen Nachfolgekonzferenz an der University of Wisconsin, dann in einer weiteren zweitägigen Konferenz an der Harvard University und in mehreren wissenschaftlichen Projekten niederschlug. Die intellektuelle Erkundung der destruktiven Emotionen hatte in Gestalt einer aktiven Suche nach weiteren Antworten – und nach Gegengiften – Früchte getragen.

Ein reicher Subtext

Diese Begegnung war die achte Runde der Mind and Life-Konferenzen. Wie fast alle Dialoge zwischen dem Dalai Lama und einer kleinen Gruppe von Wissenschaftlern und Philosophen, fand auch dieser fünf volle Tage lang am Sitz des Dalai Lama in Dharamsala, Indien, statt. Die Vormittage waren jeweils einem Vortrag gewidmet, und an den Nachmittagen befaßten wir uns ausgiebig mit den