

Wolf Singer, Matthieu Ricard  
Hirnforschung und Meditation  
Ein Dialog



Erschienen: 20.04.2008  
133 Seiten, Broschur

D: 10,00 €  
A: 10,30 €  
CH: 14,90 sFr  
ISBN: 978-3-518-26004-3

#### Zusammenfassung

Wolf Singer ist einer der weltweit führenden Hirnforscher. Matthieu Ricard war Molekularbiologe, wurde dann buddhistischer Mönch – und Bestsellerautor. Für dieses Buch treten beide in einen Dialog über die Beziehung zwischen Hirnforschung und Bewußtseinstaining. Sie sprechen darüber, welche mentalen Zustände mit meditativen Praktiken herbeigeführt werden sollen, welche neuronalen Vorgänge diesen zugrunde liegen, und sie fragen, ob regelmäßiges Meditieren zu nachweisbaren Veränderungen von Hirnfunktionen führt. Ihr Buch leistet einen wichtigen Beitrag dazu, den Austausch zwischen Naturwissenschaften und den kontemplativen Wissenschaften anzuregen, denn Buddhismus wird hier als eine »Wissenschaft über den Geist« verhandelt und nicht als eine Religion. Ein Thema, das in der Diskussion zentral behandelt wird, sind die Methoden, mit denen der Geist und menschliche Werte trainiert werden können, zum Beispiel Aufmerksamkeit, Altruismus, emotionale Ausgeglichenheit und Glück. Darüber hinaus sprechen Singer und Ricard über die Langzeitwirkungen solchen Trainings. Die Fähigkeit des Gehirns, sich an veränderte Umstände anzupassen, wird meist im Kontext sich verändernder

Außenbedingungen untersucht, aber bei der Meditation kommen die Impulse von innen und sollen eine systematische Veränderung der eigenen mentalen Dispositionen bewirken, und folgerichtig wird die Frage gestellt, ob sich zentrale Fragen über die menschliche Natur überhaupt mit neurowissenschaftlichen Erkenntnissen verbinden lassen.

#### Pressestimmen

»In ihrem Buch über *Hirnforschung und Meditation* sprechen der Mönch Matthieu Ricard, ein ehemaliger Molekularbiologe, und der Hirnforscher Wolf Singer über diese beiden Wege, die Natur des Bewusstseins zu erkennen. Man freut sich zu lesen, mit welchem Respekt der naturwissenschaftliche Forscher dem Weg des meditierenden Mönches begegnet und mit welcher Offenheit der Mönch die Erkenntnisse der Hirnforschung aufnimmt. ... So geht es in dem kleinen, klugen Buch auch um die Begegnung zwischen Wissenschaft und Weisheit, einer jahrtausendealten Weisheit der rechten Lebensführung.« *Ulfried Geuter, Deutschlandradio* - zum Artikel

»In dem Band *Hirnforschung und Meditation* unterhält sich Wolf Singer mit dem einstmaligen Molekularbiologen und seit 35 Jahren als buddhistischer Mönch in Katmandu lebenden Matthieu Ricard. Hier stoßen tatsächlich zwei Kulturen aufeinander und finden sogar, was der naturwissenschaftlichen Ausbildung des Mönchs geschuldet sein dürfte, zu einer Sprache, die einander Verstehen, aber auch die Grenzen der Verständigung deutlich werden läßt. Was Singer, der Hirnforscher, und der Buddhist Ricard hier unternehmen, könnte ein Vorbild für das ehrgeizige Suhkamp-Projekt sein.« *Christian Schlüter, Frankfurter*

»Wie Meditation das Hirn verändert: Verrät die Meditation mehr über den menschlichen Geist als die Naturwissenschaft? Matthieu Ricard wurde vom Molekularbiologen zum buddhistischen Mönch, Wolf Singer ist einer der einflussreichsten Hirnforscher der Welt. Auf SPIEGEL ONLINE diskutieren sie, wie eine andere Lebenseinstellung das Hirn verändert.« *Spiegel Online* - zum Gespräch auf SPIEGEL ONLINE

»Der edition unseld ist es mit diesem Buch gelungen, ihrem eigenen Anspruch gerecht zu werden: eine aktuelle Debatte zwischen Natur- und Geisteswissenschaften transparent zu machen. Hirnforschung und Meditation ist keine verquarzte Fachsimpelei, sondern ein Blick in die Praxis. Das Match, das hier gespielt wird - Mönch trifft Hirnforscher -, lässt einen schmunzeln und gleichzeitig auch mit Neugier auf eine Fortsetzung warten. Auch wenn die Tatsache absurd ist, dass die Hirnforschung erst heute auf die Idee kommt, das alte Wissen der buddhistischen

edition unseld

Philosophie ernst zu nehmen und zu Rate zu ziehen: Die Offenheit beider Positionen, von Wolf Singer wie von Matthieu Ricard, sorgt dafür, dass dieser Dialog überhaupt stattfinden kann.«  
*Annette Brüggemann, taz zwei*