

Das ReSource Projekt

Das menschliche Gehirn ist in der Lage, sich lebenslang zu verändern und anzupassen.

Ein Forschungsteam unter der Leitung von Tania Singer, Direktorin am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, untersuchte nun die Wirkung verschiedener mentaler Trainingstechniken auf soziale, emotionale und geistige Fähigkeiten. Erste Ergebnisse zeigen, dass sich Mitgefühl in kontemplativen Dyaden trainieren lässt und einen positiven Beitrag zur Stressbewältigung leistet.

Text: Veronika Schantz

Ziel des weltweit größten und einzigartigen Langzeitprojekts war es, einen wissenschaftlichen Beitrag zu leisten, um die geistige und physische Gesundheit des Einzelnen zu fördern und dessen Basis-kompetenzen als verantwortungsbewusster und mitfühlender Weltbürger zu stärken. ReSource-Projektleiterin Tania Singer weist seit Langem darauf hin, dass das volkswirtschaftliche Leitbild des klassischen Homo oeconomicus im wirklichen Leben so nicht existiert, da kein Mensch rein rational denkt und ausschließlich zur Maximierung des eigenen Nutzens handelt. Zusammen mit ihrem interdisziplinären Team aus Psychologen, Neurowissenschaftlern, Philosophen, Anthropologen, Psychiatern und Ökonomen sucht sie nach Wegen, um einen gesellschaftlichen Paradigmenwechsel einzuleiten. Dabei konzentriert sie sich frei nach Gandhis Motto „Sei du selbst die Veränderung, die du dir für die Welt wünschst“ auf die Entwicklung des Einzelnen.

Struktur und Ablauf

Gemeinsam mit internationalen Experten entwickelte das Team drei jeweils dreimonatige Trainingseinheiten, die sich sowohl aus den östlichen Weisheitstraditionen speisen, als auch auf Formen westlicher Psychologie zurückgriffen. Entstanden ist ein rein säkulares Trainingsprogramm zur Kultivierung von Mitgefühl, das für Menschen ohne Glauben und aller Religionen gleichermaßen geeignet ist. Es gliedert sich in die Bereiche Präsenz, Affekt und Perspektive. Geübt wurde sechs Tage die Woche, je 30 Minuten. Vor, während und nach jedem Trainingsmodul wurden die mehr als 300 Probanden auf Stresslevel, Hirnstrukturen, Reaktionsfähigkeit, Immunwerte sowie Herz-Kreislauf-Parameter untersucht.



Prof. Dr. Tania Singer, Direktorin am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften

Präsenz

Das Basismodul „Präsenz“, das sämtliche Teilnehmer als erstes absolvierten, konzentrierte sich auf die Kultivierung von Körperwahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsfähigkeiten. Hier lernten die Probanden die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zur Kenntnis zu nehmen, so wertfrei wie möglich anzuerkennen und ihre Beobachtungsfähigkeiten zu verfeinern. Die beiden Kernübungen des Präsenz-Moduls waren „Aufmerksamkeit auf den Atem“ und der sogenannte „Body-Scan“.

Affekt

In diesem Modul lag der Schwerpunkt auf den emotionalen und motivationalen Aspekten von Mitgefühl. Die Teilnehmer versuchten, mit Gefühlen von Wohlwollen, Liebe und Anteilnahme mit sich selbst in Kontakt zu kommen, diese mentalen Zustände zu kultivieren und ihr Herz für sich und andere zu öffnen. Außerdem übten sie, Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer anzunehmen sowie ihre prosoziale Motivation und Aktion zu intensivieren, d.h. Mitgefühl ganz praktisch ins Alltagsleben zu integrieren. Die erste Kernübung war eine vom buddhistischen Metta (Liebende-Güte-Meditation) inspirierte Meditationsform; die zweite eine Partnerübung, „Dyade“ genannt, bei der durch einen kontemplativen Dialog das Beobachten und Annehmen schwieriger Emotionen und die Öffnung für Gefühle der Dankbarkeit eingeübt wurden.

Perspektive

Hier ging es darum, die sozio-kognitiven Aspekte des Mitgefühls zu trainieren, insbesondere die Fähigkeit eine Art „Vogelperspektive“ auf eigene und fremde Denkmuster einzunehmen. Die Teilnehmer übten, die eigenen Gedanken und inneren Persönlichkeitsanteile, Rollen und Selbstaspekte zu beobachten, ohne sich damit zu identifizieren. Als erste Kernübung dazu lernten sie eine Meditation, die als „Gedanken beobachten“ bezeichnet wird. In der zweiten Übung konzentrierte sich ein Partner darauf, zwischen verschiedenen Selbstanteilen hin und her zu wechseln, während der Zuhörende versuchte, sich in die Perspektive und Gedankenwelt des Sprechenden hineinzuversetzen.

Erste Ergebnisse

Inzwischen ist die Datenerhebung abgeschlossen, die vollständige Auswertung wird jedoch noch viel Zeit in Anspruch nehmen. Dennoch hat das Team um Tania Singer bereits bemerkenswerte Erkenntnisse gewonnen. So konnte man nachweisen, dass die unter-

schiedlichen Module sowohl die Hirnstrukturen in den jeweils assoziierten Bereichen als auch die dazugehörigen Verhaltensweisen veränderten. Nach Abschluss des Basismoduls zeigten die Teilnehmer einen Zuwachs der Großhirnrinde in den Bereichen, die für Aufmerksamkeit zuständig sind, und es ließ sich eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit in Computertests nachweisen. Während der sozio-emotionalen Einheit erhöhte sich die Dicke des Cortex in den Regionen, die Mitgefühl verarbeiten, und die sozialen Kompetenzen waren deutlicher ausgeprägt; gleiches galt für die sozio-kognitiven Fähigkeiten und die „Kunst“ des Perspektivwechsels.

Bahnbrechend ist die Studie, da man bisher kaum etwas über die Plastizität des „sozialen Gehirns“ wusste. „Unsere Befunde zeigen nun eindrucklich, dass kurzes und gezieltes tägliches mentales Training bei erwachsenen Menschen noch strukturelle Veränderungen im Gehirn bewirken kann und dies wiederum zur Steigerung der sozialen Intelligenz führt“, sagt Tania Singer. Soziale Eigenschaften wie Mitgefühl und die Fähigkeit zum Perspektivwechsel lassen sich also ganz gezielt trainieren.

Mitgefühl senkt Stresslevel

Zusätzlich fand das ReSource-Team heraus, dass die Teilnehmer der beiden auf soziale Fähigkeiten fokussierten Trainingseinheiten bei einem Test, der sie einer stressigen Leistungssituation aussetzte, bis zu 51 Prozent weniger des Stresshormons Cortisol ausschütteten. Forschungsleiterin Veronika Engert führt das auf die Dyaden-Meditation zurück, in der die Probanden lernen, sich einer relativ unbekannt Person gegenüber zu öffnen sowie ihr möglichst vorurteilslos zuzuhören. „In unserer Gesellschaft leiden wir am meisten unter psychosozialen Stress. Ständig haben wir das Gefühl, wir müssten die besten, schnellsten und tollsten sein, und es allen anderen zeigen“, meint Engert. „Unsere Idee ist es, dass es dank dieser Austausch-Erfahrung zu einer Art Immunisierung kommt, gerade was die Angst vor negativer sozialer Fremdbewertung angeht.“ Sich gegenseitig regelmäßig „das Herz auszuschütten“ stärkt also nicht nur das Verbundenheitsgefühl mit anderen Menschen, sondern auch die persönliche Stress-Resilienz.

www.resource-project.org

Eltern & Kinder