

(Download) Hirnforschung und Meditation : ein Dialog

## Hirnforschung und Meditation : ein Dialog

Von Wolf Singer, Matthieu Ricard  
ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



Produktinformation -Verkaufsrank: #19009 in BcherVerffentlicht am: 2008-04-20Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 6.93 x .35b x 4.25l, Einband: Taschenbuch133 Seiten | File size: 37.Mb

**Von Wolf Singer, Matthieu Ricard : Hirnforschung und Meditation : ein Dialog** before purchasing it in order to  
gage whether or not it would be worth my time, and all praised Hirnforschung und Meditation : ein Dialog:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ndere

dich selbst, um die Welt zu verändern. Von Yvo Wueest Mit diesem hoffnungsvollen und ermutigenden Satz endet dieses kleine Bchlein ber ein wunderbares Gesprch zwischen Wolf Singer und Mathieu Ricard. In ihrem Dialog ber Hirnforschung und Bewusstseinstraining unternehmen sie den Versuch, wichtige Fragen ber die menschliche Natur mit Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft zu verbinden. Mir hat das Buch geholfen, den Anschluss an die aktuelle Diskussion zu finden. Parallel las ich "Meditation fr Skeptiker" von Ulrich Ott, und konnte vieles, was ich in diesem Bchlein erfahren habe, besser einordnen. Hilfreich ist fr mich die kurze, griffige Definition von Meditation von Mathieu Ricard: "Wir mssen lernen, die Gedanken kommen und gehen zu lassen, statt ihnen zu gestatten, immer wieder von uns Besitz zu ergreifen. Wir mssen lernen, in der Frische des Augenblicks zu verweilen das Vergangene ist vorbei, die Zukunft noch nicht erschlossen, und wenn man in reiner Achtsamkeit und Freiheit verharrt, dann kommen die strenden Gedanken, aber sie gehen auch wieder, ohne Spuren zu hinterlassen. Das ist Meditation." Fazit: Ich empfehle den Band allen Lesenden, die einen anspruchsvollen aber auch kurzweiligen Einstieg in das Thema Meditation und Hirnforschung suchen. 19 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Beweis dass Meditation zu neuronalen Vernderungen fhrt Von Remo Uherek Dieses Buch war ein Geschenk meines seit Jahren meditierenden Karate-Lehrers und ist eines der Bcher, welches mein Leben von Grund auf verndert hat. Bevor ich dieses Buch gelesen habe konnte ich mit Meditation und Buddhismus nur wenig anfangen. Ich wusste nicht recht, was Meditation ist, und auch nicht, was es mir bringen soll. Matthieu Ricard und Wolf Singer haben es mit diesem Buch geschafft, mich als westlichen Skeptiker auf westliche Art und Weise, d.h. mittels wissenschaftlichen Fakten, vom ungeheuren Potenzial von Meditation und der buddhistischen Lehre zu berzeugen. Mir wurde klar, dass es sich beim Buddhismus nicht um Religion, Esoterik und Mystik handelt, sondern um ein ausgeklgertes und seit mehr als 2500 Jahren erprobtes System des Geistesstrainings, das zum Ziel hat, das volle menschliche Potenzial zu entfalten und die tief sitzende Unzufriedenheit der Menschen zu transformieren. Moderne Psychologie dagegen ist erst wenig mehr als 100 Jahre alt. Besonders dieser Vergleich, 2500 Jahre gegenber 100 Jahre, hat einen sehr tiefgreifenden Eindruck auf mich gemacht. Das Buch ist in Dialogform geschrieben, was ihm Leichtigkeit und Lebendigkeit verleiht. Ich habe es an einem Tag verschlungen, was mir bisher nur einige wenige Male passiert ist. Das Buch zeigt zwar deutlich, dass Meditation wirklich funktioniert, d.h. zu echten neuronalen Vernderungen fhrt, es aber gleichzeitig kein Wundermittel ist. Es bedarf vieler Jahre der kontinuierlichen bung, um echte tiefgreifende Vernderungen zu bewirken. Meditation muss als Fertigkeit verstanden werden, die mit viel Beharrlichkeit gelernt werden muss, genauso wie das Erlernen eines Musikinstruments. Fr die Meisterschaft in einer Disziplin braucht es hufig mehr als 10.000 Stunden bung. Bei einer Stunde pro Tag wrde dies mehr als 27 Jahre bung bedeuten! Und jeder, der Meditation bereits ausprobiert hat, weiss wie herausfordernd bereits 15 Minuten sein knnen. Dieses Zahlenspiel soll keinesfalls entmutigend sein. Es soll helfen, die richtige Erwartungshaltung zu kultivieren. Denn wer zu viel in zu kurzer Zeit erwartet, kann nur enttuscht werden und wird wieder aufhren. Aus eigener Erfahrung kann ich bezeugen, dass regelmssige Meditation schon sehr schnell die ersten Frchte trgt. Der Geist wird ruhiger, der Krper entspannter, Klarheit wchst. Im Anschluss an dieses Buch habe ich mir Meditation fr Anfnger: Inklusiv einer CD mit sechs gefhrten Meditationen fr Einsicht, innere Klarheit und Mitempfinden gekauft und seither, dies war vor ber drei Jahren, meditiere ich praktisch tglich. Ich bin unendlich dankbar, dieses Buch als Geschenk erhalten zu haben, und habe es selbst sicherlich bereits zehn mal verschenkt. Fazit: Unbedingte Kaufempfehlung fr jeden der sich fr Meditation, Geistesstraining, Glcksforschung, Hirnforschung oder Buddhismus interessiert. PS: Es ist schade, dass es aktuell (Jan 2012) noch keine digitale Kindle-Version dieses Buches gibt. 115 von 120 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Diesem Dialog sollte man zuhren Von Fuchs Werner Dr Je mehr die Neurologen in die Geheimnisse des menschlichen Gehirns eindringen, desto durchlssiger werden die Grenzen zu Themengebieten, die bis anhin den Geisteswissenschaftlern vorbehalten waren. Auch wenn die Hirnforscher weder das Gottes-Gen noch den Kaufknopf finden werden, knnen sie doch Aussagen treffen, die hufig berraschen und manchmal beunruhigen. Von einem der weltweit fhrenden Neurologen zu hren, was die Naturwissenschaften zur Meditation zu sagen hat, kann auch davor schtzen, jeden Unsinn schlecht recherchierter Artikel populrer Medien zu glauben. Zudem ist der Gesprchspartner von Wolf Singer eine uerst interessante Persnlichkeit. Denn Matthieu Ricard war Molekularbiologe, bevor er vor 35 Jahren in den Himalaja zog und buddhistischer Mnch wurde. "Ein Dialog", lautet der Untertitel dieses Buches. Und darunter verstehen Wolf Singer und Matthieu Ricard tatschlich einen Austausch von Erfahrungen und Wissen auf gleicher Augenhhe. Nie hat man als Leser das Gefhl, hier gehe es darum, wer der Hecht im Teich sei. Jeder hrt dem anderen zuerst aufmerksam zu, bevor er das Wort ergreift, um dann auf Fragen zu antworten oder durch das Gesagte Fragen aufzuwerfen. Aber sie weichen auch nicht aus einer falsch verstandenen Friedenskundgebung von eigenen Denkmodellen ab, wenn sich Widersprche auftun. Diese Dialoge haben einen Rhythmus, der es dem Leser erleichtert, dem Inhalt zu folgen. Und was nahm ich als Quintessenz von diesem Dialog mit? Allem voran die Gewissheit, dass es sich lohnt, grenzberschreitende Forschung zu betreiben und klugen Kpfen zuzuhren. Allerdings nur, wenn man sich auf einen Gegenstand einlsst und sich der Versuchung entzieht, alles auf schnell verdaubare Hppchen zu reduzieren. Gerade in einer Zeit, in der sich die Vertreter des positiven Denkens wieder lautstark zu Wort melden und auf die Plastizitt des menschlichen Gehirns hinweisen, sind differenziertere Betrachtungen wichtig. Ja, das Gehirn ist ein dynamisches System, das sich dauernd verndert und neu verknpft. Aber Wolf Singer und Matthieu Ricard zeigen aus verschiedenen Blickwinkeln glasklar

auf, dass sich Persönlichkeitsstrukturen nur sehr langsam und nur durch jahrelanges Benutzen verändern lassen. In dreißig Tagen oder nach einem Seminarwochenende wird niemand die nächste seine Kindheit los. Und auch das Glück stellt sich nicht automatisch nach der Lektüre eines Ratgebers ein. Mein Fazit: Mit wohlthuender Langsamkeit und Präzision nähern sich Wolf Singer und Matthieu Ricard einem Thema, das gewöhnlich allzu salopp und effekthascherisch vermittelt wird. Neben tiefen Einsichten in die Funktionsweise des menschlichen Gehirns bekommt der Leser ganz nebenbei Anschauungsunterricht in Gesprächsführung und aufmerksamem Zuhören. Zu hoffen ist nur, dass auch all die selbsternannten Alpha-Wellen-Spezialisten und Glücksexperten ihre Nasen in dieses Buch stecken.

Produktbeschreibung Buch ist wie neu.

Kurzbeschreibung 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 Bewusstseinsstraining. 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. Über den Autor und weitere Mitwirkende Wolf Singer wurde 1943 in München geboren. 1962 begann er sein Medizinstudium an der dortigen Ludwig-Maximilians-Universität, das er 1968 mit dem Staatsexamen und der Promotion abschloss. Es folgte ein Ausbildungsaufenthalt an University of Sussex (England) im Jahr 1971 und vier Jahre später die Berufung zum wissenschaftlichen Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft und zum Direktor an das MPI für Hirnforschung, Frankfurt am Main. Matthieu Ricard, geboren 1946, war Molekularbiologe am Institut Pasteur in Paris, bevor er buddhistischer Mönch wurde; seit 35 Jahren lebt er im Himalaya. Mehrere internationale Bestseller, darunter *Der Mönch und der Philosoph* (mit seinem Vater, dem Philosophen Jean-François Revel) und *Quantum und Lotus* (mit dem Astrophysiker Trinh Xuan Thuan). Wolf Singer wurde 1943 in München geboren. 1962 begann er sein Medizinstudium an der dortigen Ludwig-Maximilians-Universität, das er 1968 mit dem Staatsexamen und der Promotion abschloss. Es folgte ein Ausbildungsaufenthalt an University of Sussex (England) im Jahr 1971 und vier Jahre später die Berufung zum wissenschaftlichen Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft und zum Direktor an das MPI für Hirnforschung, Frankfurt am Main.