

Daniel Siegel

# mind

Eine Reise ins Herz des Menschseins

arbor

Daniel J. Siegel

# MIND

*Eine Reise ins Herz des Menschseins*

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Richard Reschika



*arbor*

Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau



© 2017 Daniel J. Siegel  
© 2017 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg  
by arrangement with W.W. Norton & Company, Inc.  
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:  
*mind - A Journey to the Heart of Being Human*

1. Auflage 2020  
© 2017 by Mind Your Brain, Inc  
Titelfoto: © 2017 Adam Birkett Photography | Unsplash.com  
Alle Fotos ohne ausdrücklichen Quellenverweis von Daniel J. Siegel, © Mind Your Brain, Inc.  
Lektorat: Klaus Kramer  
Hergestellt von mediengenossen.de  
E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim, www.brocom.de

Alle Rechte vorbehalten  
E-Book 2020

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

ISBN E-Book: 978-3-86781-336-5

**Wichtiger Hinweis:**

Das Buch *MIND* möchte allgemeine Informationen zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden vermitteln. Es ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychologische Behandlung und dient nicht zu Diagnosezwecken oder zur Behandlung von Krankheiten. Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von dem Autor sowie dem Verlag sorgfältig geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt, Psychotherapeuten, Psychologen oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

*Für Caroline*

# Inhalt

- 1** Willkommen
- 2** Was ist der Geist?
- 3** Wie funktioniert der Geist im entspannten und im angespannten Zustand?
- 4** Ist die subjektive Realität des Geistes real?
- 5** Wer sind wir?
- 6** Wo ist der Geist?
- 7** Ein Warum des Geistes?
- 8** Wann ist der Geist?
- 9** Ein Kontinuum, das Bewusstsein, Kognition und Gemeinschaft verbindet?
- 10** Menschheit – engl. *Humankind* („Menschengütigkeit“): Können wir beides sein?

Danksagungen

Über den Autor

## Literaturverzeichnis

# Erweitertes Inhaltsverzeichnis

## 1 Willkommen

Die Neugier des Geistes auf sich selbst

Eine verbreitete Sichtweise: Der Geist ist das, was das Gehirn macht

Unsere Identität und der interne und relationale Ursprung des Geistes

Warum dieses Buch über den Geist?

Eine Einladung

Die Vorgehensweise unserer Reise

Reflektierende Worte über reflektierende Worte

## 2 Was ist der Geist?

An einer Arbeitsdefinition des Geistes arbeiten (1990–1995)

Das System des Geistes: Komplexe Systeme, Emergenz und Kausalität

Überlegungen und Einladungen: Selbstorganisation des Energie- und Informationsflusses

## 3 Wie funktioniert der Geist im entspannten und im angespannten Zustand?

Selbstorganisation, verloren und gefunden (1995–2000)

Differenzierung und Verknüpfung: Die Integration des gesunden Geistes



## **4 Ist die subjektive Realität des Geistes real?**

Sich an eine Welt der Medizin anpassen, die ihren Geist verloren hat  
(1980–1985)

*Mindsight* in Gesundheit und Heilung

Überlegungen und Einladungen: Die zentrale Bedeutung der  
Subjektivität

## **5 Wer sind wir?**

Die Erfahrungsschichten unterhalb der Identität erforschen (1975–1980)

Top-down und Bottom-up

Überlegungen und Einladungen: Identität, Selbst und Geist

## **6 Wo ist der Geist?**

Könnte es eine Verbreitung des Geistes jenseits des Individuums geben?  
(1985–1990)

Neuroplastizität und kulturelle Systeme

Überlegungen und Einladungen: Innerhalb und dazwischen

## **7 Ein Warum des Geistes?**

Bedeutung und Geist, Wissenschaft und Spiritualität (2000–2005)

Integration als „Sinn des Lebens“?

Überlegungen und Einladungen: Sinn und Zweck

## **8 Wann ist der Geist?**

Die Präsenz im Geist und im Augenblick erforschen (2005–2010)

Einstimmung, Integration und Zeit

Überlegungen und Einladungen: Gewährsein und Zeit

## **9 Ein Kontinuum, das Bewusstsein, Kognition und Gemeinschaft verbindet?**

Das Bewusstsein integrieren, den Geist erleuchten (2010–2015)

Bewusstsein, Nicht-Bewusstsein und Präsenz

Überlegungen und Einladungen: Präsenz kultivieren

## **10 Menschheit - engl. *Humankind* („Menschengütigkeit“): Können wir beides sein?**

Sein, Tun und den Geist integrieren (2015 - immerwährende Präsenz)

Überlegungen und Einladungen; MWe, ein integrierendes Selbst und eine Geistesart

Danksagungen

Über den Autor

Literaturverzeichnis

# 1

## *Willkommen*



*Hallo.*

Eine einfache Kommunikation, die ich Ihnen anbiete.

Aber wer ist es, der weiß, dass ich Sie mit „hallo“ begrüßt habe?

Und wie wissen Sie es?

Und was heißt „wissen“ wirklich?

In diesem Buch werden wir die Natur des Wer, Wie, Was, Warum, Wo und Wann des Geistes, Ihres Geistes, Ihres Selbst beziehungsweise Ich, der Erfahrung, die Sie haben, die Ihnen sagt, dass ich Sie mit *hallo* begrüße, erforschen.

Manche verwenden den Begriff *Geist*, wenn Sie Intellekt und Logik meinen, das Denken und Schlussfolgern, Geist und Herz oder Geist und Emotion gegenüberstellen. Dies entspricht nicht der Art und Weise, wie ich den breitgefächerten Begriff *Geist* hier oder in anderen Schriften verwende. Mit *Geist* meine ich vielmehr alles, was sich auf unsere subjektiv empfundene Erfahrung bezieht, lebendig zu sein, von den Gefühlen bis zu den Gedanken, von den intellektuellen Ideen bis zu den inneren sensorischen Immersionen vor und unterhalb der Worte, zu unseren empfundenen Verbindungen mit anderen Menschen und unserem Planeten. Und Geist bezieht sich auch auf unser Bewusstsein, die Erfahrung, die wir haben, dieses Lebensgefühls gewahr zu sein, die Erfahrung, innerhalb des Gewahrseins zu wissen.

Der Geist ist die Essenz unserer grundlegenden Natur, unser tiefstes Gefühl, lebendig zu sein, hier, genau jetzt, in diesem Augenblick.

Doch jenseits des Bewusstseins und seines Wissens innerhalb des Gewährseins unseres subjektiven Gefühls, lebendig zu sein, könnte Geist auch einen weiteren Prozess umfassen, nämlich einen, der uns miteinander und mit der Welt verbindet. Dieser bedeutende Prozess ist eine Facette des Geistes, die schwer zu messen sein dürfte, die aber nichtsdestoweniger einen zentralen Aspekt unseres Lebens darstellt, das wir auf der bevorstehenden Reise tiefgründig erforschen werden.

Obgleich wir diese Facetten unseres Geistes im Kern unserer Erfahrung, hier in diesem Leben zu sein, nicht zahlenmäßig quantifizieren dürften, sind dieses im Inneren gefühlte subjektive Phänomene und die Arten und Weisen, wie wir unsere Verbindungen untereinander und mit der Welt empfinden, subjektive Phänomene, die real sind. Manche nennen dies unsere Essenz, unser Wesen. Manche bezeichnen es als unseren Kern, unsere Seele, unseren Geist oder unsere wahre Natur.

Ich nenne dies einfach *Geist*.

Ist *Geist* lediglich ein Synonym für Subjektivität – das Wahrnehmen unserer Emotionen und Gedanken, Erinnerungen und Träume, der inneren Wahrnehmung und des Vernetzenseins? Wenn Geist auch unsere Art und Weise einschließt, des inneren Gefühls gewahr zu sein, von Augenblick zu Augenblick zu leben, würde Geist zudem die Erfahrung namens Bewusstsein umfassen, unsere Art und Weise, des Wissens gewahr zu sein, was diese Aspekte unseres subjektiven Lebens sind, wenn sie sich entfalten. Daher ist Geist zumindest ein Begriff, der Bewusstsein und die Modalität einschließt, in der wir unserer gefühlten Erfahrung, unseres subjektiven Lebens gewahr werden.

Aber etwas geschieht auch unterhalb des Gewährseins, das etwas umfasst, was wir für gewöhnlich desgleichen als *Geist* bezeichnen. Dies sind unsere nicht-bewussten mentalen Prozesse, wie etwa unsere Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Glaubensinhalte, Hoffnungen, Träume, Sehnsüchte, Einstellungen und Absichten. Manchmal sind wir uns deren gewahr, manchmal auch nicht. Obgleich wir uns dieser zeitweilig nicht gewahr sind, vielleicht sogar die meiste Zeit über, sind diese mentalen Aktivitäten, die unbewusst geschehen, real und beeinflussen unsere Verhaltensweisen. Diese Aktivitäten können als ein Teil

unseres Denkens und Schlussfolgerns betrachtet werden, als ein Prozess, der es ermöglicht, dass „Informationen“ fließen und sich transformieren. Und ohne Gewährsein könnte es sein, dass diese Informationsflüsse keine subjektiven Gefühle erwecken, insofern sie kein Teil der bewussten Erfahrung sind. So können wir sehen, dass jenseits von Bewusstsein und seines Gewährseins subjektiver Erfahrung der Begriff *Geist* auch den fundamentalen Prozess subjektiver Informationsverarbeitung umfasst, der nicht von unserem Gewährsein abhängt.

Doch was bedeutet der Geist als Verarbeiter von Informationen wirklich? Was sind Informationen? Wenn Informationen steuern, wie wir Entscheidungen treffen und Verhaltensweisen auslösen, wie befähigt uns der Geist dazu, ob bewusst oder nicht, willentliche Entscheidungen über das, was zu tun ist, zu treffen? Verfügen wir über einen freien Willen? Wenn der Begriff *Geist* Aspekte von Subjektivität, Bewusstsein und Informationsverarbeitung umfasst, inklusive seiner problemlösenden und verhaltensmäßigen Kontrolle, was macht die Essenz dessen aus, was Geist ist? Was ist dieses „Geist-Zeug“, das ein Teil dieses Spektrums mentaler Prozesse ist, von dem empfundenen Gefühl bis zur ausführenden Kontrolle?

Angesichts dieser bekannten Beschreibungen des Geistes, die Bewusstsein, subjektive Erfahrung und Informationsverarbeitung sowie die Art und Weise umfassen, wie sie sich so manifestieren, dass sie einem vertraut sind, einschließlich Gedächtnis und Wahrnehmung, Gedanken und Emotionen, Schlussfolgerungen und Glaubensinhalte, das Fällen von Entscheidungen und das Verhalten – was können wir über das sagen, was diese wohlbekanntesten mentalen Aktivitäten zusammenbindet? Wenn Geist die Quelle von allem ist, von Sinneseindrücken und Gefühlen bis zu Gedanken und dem Auslösen von Aktionen, warum werden all diese unter dem Begriff *Geist* subsumiert? Was können wir über das Wesen des Geistes sagen?

*Geist* als ein Begriff und Geist als eine Einheit oder ein Prozess kann als ein Substantiv oder als ein Verb angesehen werden. Als ein Substantiv hat Geist die Bedeutung eines Objektseins, von etwas Stabilem, von etwas, das Sie in Ihren Händen halten könnten, etwas, das Sie besitzen. Sie haben einen Geist und er ist Ihr Geist. Aber was hat es mit diesem substantivhaften Geist tatsächlich auf

sich? Als ein Verb ist Geist ein dynamischer, ständig stattfindender Prozess. Geist ist voller Aktivität, entfaltet sich mit unaufhörlichem Wandel. Und wenn der verbhafte Geist tatsächlich ein Prozess ist, was ist diese „dynamische Sache“, diese Aktivität Ihres mentalen Lebens? Was hat es wirklich mit diesem Geist, ob im Sinn eines Verbs oder Substantivs, auf sich?

Manchmal hören wir von einer Beschreibung des Geistes als eines „Informationsverarbeiters“ (Gazzaniga, 2004). Dies deutet im Allgemeinen auf die Art und Weise hin, in der wir Vorstellungen von Ideen oder Dingen haben und sie dann transformieren, Ereignisse erinnern, indem wir sie verschlüsseln, abspeichern und die Erinnerung abrufen und von der Wahrnehmung zur Überlegung und zum Handeln übergehen. Jede dieser Formen von Geistesaktivität ist Teil der Informationsverarbeitung des Geistes. Was mich in meiner Eigenschaft als Wissenschaftler, Lehrer und Arzt fasziniert hat, mich mit dem Geist über fünfunddreißig Jahre zu beschäftigen, ist die Tatsache, dass diese Beschreibungen des Geistes zwar stark verbreitet sind, aber eine Definition dessen, was der Geist tatsächlich ist – eine klare Sicht der Natur des Geistes jenseits der Auflistungen seiner Funktionen –, von einem breiten Spektrum an Fachgebieten, die sich mit dem Geist befassen, von der klinischen Praxis und Lehre bis zur wissenschaftlichen Forschung und Philosophie, fehlt.

Als Fachmann für mentale Gesundheit (Psychiater und Psychotherapeut) habe ich mich gefragt, wie dieser Mangel einer Arbeitsdefinition für das, was der Geist tatsächlich ist, unsere Effektivität als Kliniker begrenzt. Mit einer *Arbeitsdefinition* könnten wir arbeiten und diese im Bedarfsfall im Abgleich mit Daten und unseren persönlichen Erfahrungen anpassend verändern. Eine *Definition* würde bedeuten, dass wir klar angeben könnten, was die Essenz des Geistes bedeutet. Wir hören das Wort *Geist* so oft, bemerken aber meist nicht, dass wir dazu keine klare Definition haben. Ohne eine klare Arbeitsdefinition von Geist in der Fachwelt der Wissenschaft, der Lehre und der Medizin und auch ohne eine Definition innerhalb des persönlichen und familiären Lebens zu haben, fehlt – zumindest in meinem eigenen Geist – etwas im Hinblick auf unser Verständnis und unser Gespräch über den Geist.

Mit bloßen Beschreibungen allein und ohne wenigstens den Entwurf einer Arbeitsdefinition von Geist, wie könnten wir da definieren, was einen

gesunden Geist ausmacht?

Lassen Sie uns sehen, wohin uns das führt, wenn wir auf der Ebene der Beschreibung bleiben und Geist als Produkt aus Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, Bewusstsein und subjektiver Erfahrung betrachten. Wenn Sie beispielsweise einen Augenblick lang über Ihre Gedanken reflektieren, was macht Ihr Denken dann wirklich aus? Was ist ein Gedanke? Sie könnten sagen: „Nun, Dan, ich weiß, dass ich denke, wenn ich Worte in meinem Kopf wahrnehme.“ Und ich könnte Sie dann fragen, was es heißt, zu sagen, „Ich weiß“ und „Worte wahrzunehmen“. Wenn dies Prozesse sind, ein dynamischer, verb-ähnlicher Aspekt der Informationsverarbeitung, was wird dann dabei verarbeitet? Sie könnten sagen: „Nun, wir wissen, dass es sich einfach um eine Gehirnaktivität handelt.“ Und Sie könnten überrascht sein herauszufinden, dass niemand weiß, ob diese Sichtweise des Gehirnes wahr ist und wie das subjektive Gefühl Ihres eigenen Denkens aus den Neuronen in Ihrem Kopf hervorgeht. Prozesse, die so vertraut und grundlegend wie unsere Gedanken und unser Denken sind, ermangeln immer noch eines klaren Verständnisses unsererseits, genauer gesagt – unseres Geistes.

Wenn wir den Geist als einen verb-ähnlichen, sich entfaltenden, emergierenden Prozess betrachten, der kein oder zumindest nicht nur ein substantivähnliches Ding ist, eine statische, fixe Einheit, kommen wir vielleicht dem Verständnis dessen, was Ihre Gedanken sein könnten und was Geist selbst sein könnte, näher. Dies ist das, was wir mit der Beschreibung des Geistes als einem Verarbeiter von Informationen, einem verb-ähnlichen Prozess meinen. Aber in beiden Fällen, sowohl beim substantivhaften Geist, der auf den Verarbeiter deutet, oder auch beim verbhaften Geist, der die Verarbeitung anzeigt, befinden wir uns im Dunkeln im Hinblick auf das, was die Informationstransformation umfasst. Wenn wir eine Definition des Geistes jenseits dieser häufig gebrauchten, wichtigen und genauen deskriptiven Elemente anbieten könnten, wären wir vielleicht in einer besseren Position, nicht nur klarzustellen, was der Geist ist, sondern auch klarzustellen, was mentales Wohlbefinden sein könnte.

Dies waren die Fragen, die meinen Geist über diese vergangenen vier Jahrzehnte beschäftigt haben. Ich habe sie gespürt, sie haben mein Bewusstsein

erfüllt, sie haben meine nicht-bewusste Informationsverarbeitung in Träumen und Zeichen beeinflusst, und sie haben sogar die Art und Weise geprägt, wie ich mich auf andere beziehe. Meine Freunde und Familie, meine Lehrer und Schüler, meine Kollegen und Patienten – alle wissen aus eigener Erfahrung, wie besessen ich von diesen grundlegenden den Geist und die mentale Gesundheit betreffenden Fragen war. Und nun sind Sie es auch. Doch wie sie alle, werden auch Sie vielleicht herausfinden, dass es nicht nur ein an sich faszinierender Prozess ist, diese Fragen zu beantworten zu versuchen, sondern auch wertvolle Perspektiven eröffnet, die uns neue Wege aufzeigen, gut zu leben und einen stärkeren, belastbareren Geist zu schaffen.

Dieses Buch versteht sich vor allem als eine Reise, um zu einer Definition des Geistes jenseits der üblichen Beschreibungen zu gelangen. Und sobald wir das können, befinden wir uns in einer stärkeren Position, um die wissenschaftliche Grundlage dafür zu erkennen, wie wir einen gesunden Geist viel effektiver heranbilden könnten.

## Die Neugier des Geistes auf sich selbst

Das Interesse am Geist hat die Menschen beschäftigt, seitdem wir die Geschichte unserer Gedanken aufgezeichnet haben. Wenn auch Sie neugierig darauf sind, was der Geist sein könnte, sind Sie nicht allein. Seit Tausenden von Jahren haben Philosophen und religiöse Anführer, Dichter und Geschichtenerzähler um Beschreibungen unseres mentalen Lebens gerungen. Der Geist scheint ziemlich neugierig auf sich selbst zu sein. Vielleicht ist das der Grund dafür, dass wir sogar unsere eigene Spezies *homo sapiens sapiens* genannt haben: Jene, die wissen und wissen, dass wir wissen.

Doch was wissen wir eigentlich? Und wie wissen wir es? Wir können unser subjektives mentales Leben durch Nachdenken und kontemplative Praktiken erforschen, und wir können wissenschaftliche Studien betreiben, um die Natur des Geistes selbst zu erforschen. Aber was können wir wahrhaft über den Geist wissen, indem wir unseren Geist gebrauchen?

In den vorangegangenen Jahrhunderten hat das empirische Studium der Natur der Wirklichkeit, unsere menschliche mentale Aktivität namens



Wissenschaft, den Versuch unternommen, die Charakteristika des Geistes systematisch zu studieren (Mesquita, Barrett & Smith, 2010; Erneling & Johnson, 2005). Doch wie wir sehen werden, haben nicht einmal die verschiedenen an der Natur des Geistes interessierten wissenschaftlichen Disziplinen eine nützliche Definition dessen aufgestellt, was der Geist ist. Es gibt zahlreiche Beschreibungen der mentalen Aktivitäten, einschließlich Emotion, Gedächtnis und Wahrnehmung, aber keine Definitionen. Merkwürdig, könnten Sie denken, aber wahr. Sie könnten sich fragen, warum der Begriff *Geist* überhaupt verwendet wird, wenn er nicht definiert ist. Als ein wichtiger akademischer „Platzhalter für das Unbekannte“ ist das Wort *Geist* ein Referenzbegriff ohne Definition. Und manche sagen, dass der Geist überhaupt nicht definiert werden *sollte*, wie mir einige Philosophie- und Psychologiekollegen persönlich mitteilten, da dies unser „Verständnis begrenzen“ würde, sobald wir Worte gebrauchen, um eine Definition zu umreißen. So wird *Geist* im Akademischen erstaunlicherweise in wunderbaren Details studiert und diskutiert, jedoch nicht definiert.

In den praktischen Bereichen, die die Entwicklung des Geistes unterstützen, wie Bildung und mentale Gesundheit, wird der Geist selten definiert. In Workshops der vergangenen 15 Jahre habe ich wiederholt Fachkräfte für mentale Gesundheit oder Lehrer danach gefragt, ob ihnen jemals eine Definition des Geistes angeboten worden sei. Die Ergebnisse sind ziemlich alarmierend und erstaunlicherweise übereinstimmend. Von über 100.000 Psychotherapeuten aller Richtungen auf der ganzen Welt wurden nur 2 bis 5 Prozent eine Vorlesung darüber angeboten, was der Geist ist. Nicht nur haben 95 Prozent der Fachkräfte im Bereich mentaler Gesundheit keine Definition des *Mentalen*, sie haben auch keine Definition von *Gesundheit*. Dem gleichen kleinen Prozentsatz von über 19.000 Lehrern, die ich befragt habe, Lehrer vom Kindergarten bis zur 12. Klasse, wurde eine Definition des Geistes angeboten.

Warum sollte man also versuchen, etwas zu definieren, das derart exklusiv in so vielen Bereichen zu sein scheint? Warum sollte man etwas in Worte fassen, das einfach jenseits der Worte, jenseits einer Definition liegt? Warum sollten wir nicht bei einem Platzhalter für das Unbekannte bleiben, der das

Geheimnis umfasst? Warum sollten wir unser Verständnis mit Worten begrenzen?

Hier mein Vorschlag für Sie, warum der Versuch wichtig sein könnte, den Geist zu definieren.

Wenn wir eine spezifische Antwort auf die Frage, was die Essenz des Geistes ist, anbieten könnten, eine Definition des Geistes liefern könnten, die uns jenseits der Beschreibungen seiner Charakteristika wie beispielsweise Bewusstsein, Denken und Emotion führt, könnten wir in der Lage sein, die Entwicklung eines gesunden Geistes in unserem Leben produktiver zu unterstützen, genauso wie wir mentale Gesundheit in Familien und Schulen, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft im Allgemeinen kultivieren könnten. Wenn wir eine nützliche Arbeitsdefinition von Geist finden könnten, wären wir in der Lage, die Kernelemente eines gesunden Geistes zu beleuchten. Und wenn wir dies tun könnten, wären wir vielleicht besser in der Lage, die Art und Weise zu unterstützen, in der wir unsere menschlichen Aktivitäten durchführen, nicht nur in unserem persönlichen Leben, sondern auch untereinander und in unserer Lebensweise auf diesem Planeten, den wir mit allen anderen Lebewesen teilen.

Andere Tiere verfügen auch über Geist, mit Gefühlen und Informationsverarbeitung wie beispielsweise Wahrnehmung und Gedächtnis. Aber unser menschlicher Geist hat unseren Planeten bis zu einem Grad geformt, dass wir nun dazu gekommen sind – ja wir, die wir mit der Sprache Dinge benennen können –, diese Epoche als das „menschliche Zeitalter“ zu bezeichnen (Ackermann, 2014). Den Geist in diesem neuen planetarischen Zeitalter letzten Endes zu definieren, könnte uns dazu befähigen, eine konstruktivere und kollaborativere Art und Weise des Zusammenlebens zu finden, mit anderen Menschen und allen Lebewesen auf diesem gefährdeten und kostbaren Planeten.

Den Geist zu definieren könnte dergestalt vom Persönlichen bis zum Planetarischen eine wichtige Angelegenheit sein.

Der Geist ist die Quelle unserer Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen und Veränderungen vorzunehmen. Um die Richtung des globalen Zustandes unseres Planeten zu ändern, werden wir unseren menschlichen Geist verändern

müssen. Auf einer persönlicheren Ebene, wenn es erworbene Störungen in unserer Gehirnfunktion gibt, aufgrund von Erfahrungen oder der Gene, könnte uns das Wissen darüber, was der Geist ist, dazu in die Lage versetzen, das Gehirn effektiver zu verändern, so wie viele Studien nun zeigen, dass der Geist das Gehirn in einer positiven Art und Weise zu verändern vermag. Das ist wahr: Ihr Geist kann Ihr Gehirn verändern. Und so kann der Geist unsere grundlegende Physiologie und unsere breiteste Ökologie beeinflussen. Wie kann Ihr Geist das tun? Dies ist das, was wir in diesem Buch erforschen werden.

Eine genaue Definition des Geistes zu finden ist mehr als eine bloße akademische Übung; den Geist zu definieren, könnte jeden von uns dazu befähigen, mehr Gesundheit in unserem individuellen, aber auch in unserem kollektiven Leben zu schaffen, so dass wir hoffentlich mehr Wohlbefinden in unsere Welt bringen können. Um sich diesen drängenden Problemen zu nähern, wird dieses Buch die einfache, aber herausfordernde Frage, was der Geist ist, anzugehen versuchen.

## Eine verbreitete Sichtweise: Der Geist ist das, was das Gehirn macht

Eine von vielen zeitgenössischen Wissenschaftlern verschiedenster akademischer Disziplinen, wie beispielsweise Biologie, Psychologie und Medizin, verbreitete Sichtweise lautet, dass der Geist lediglich das Ergebnis der Aktivität der Neuronen im Gehirn sei. Dieser häufig bekundete Glaube ist tatsächlich nicht neu, da er über Hunderte und sogar Tausende von Jahren hochgehalten wurde. Diese in akademischen Kreisen so oft vertretene Sichtweise wird konkret folgendermaßen ausgedrückt: „Der Geist ist das, was das Gehirn macht.“

Wenn so viele angesehene und umsichtige Akademiker dieser Ansicht sind und sie mit fester Überzeugung vorbringen, wäre es nur natürlich, zu denken, dass diese Idee vielleicht die einfache und ganze Wahrheit sei. Wenn das in der Tat der Fall wäre, dann wäre Ihre innere, subjektive mentale Erfahrung meines „Hallos“ an Sie einfach das Feuern der Gehirneuronen. Wie das geschehen

kann – vom Feuern der Neuronen zur subjektiven Erfahrung innerhalb des Wissens zu gelangen –, versteht keiner auf dem Planeten. Aber die Vermutung innerhalb der akademischen Diskussionen ist, dass wir eines Tages herausfinden werden, wie die Sache zum Geist wird. Wir wissen es jetzt nur noch nicht.

So vieles deutet in der Wissenschaft und Medizin – wie ich auf der medizinischen Hochschule und in meiner Forschungsausbildung gelernt habe – auf die zentrale Rolle des Gehirnes bei der Formung unserer Erfahrung von Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen hin, was man sonst häufig als die Inhalte – oder Aktivitäten – des Geistes bezeichnet. Der Zustand des Gewahrseins, die Erfahrung des Bewusstseins selbst, wird von vielen Wissenschaftlern als ein Nebenprodukt neuronaler Verarbeitung betrachtet. Wenn sich daher herausstellt, dass „Geist = Gehirnaktivität“ die einfache und ganze Gleichung für den Ursprung des Geistes ist, dann könnten die wissenschaftliche Forschung nach der neuronalen Grundlage des Geistes, nach der Art und Weise, wie das Gehirn unsere Gefühle und Gedanken entstehen lässt, und das, was man die „neuronalen Korrelate des Bewusstseins“ nennt, lange und mühsame Bestrebungen sein, die sich aber auf der richtigen Spur befinden.

William James, ein Mediziner, den viele als Vater der modernen Psychologie ansehen, stellte in seinem 1890 veröffentlichten Lehrbuch *The Principles of Psychology* [dt. „Die Prinzipien der Psychologie“, A.d.Ü.] Folgendes fest: „Die Tatsache, dass das Gehirn die unmittelbare körperliche Voraussetzung für mentale Operationen ist, ist in der Tat heute derart allgemein anerkannt, dass ich keine weitere Zeit damit zubringen muss, sie zu erläutern, ich werde es einfach behaupten und fortfahren. Der ganze Rest des Buches wird mehr oder weniger ein Beleg dafür sein, dass das Postulat richtig ist“ (S. 2). Natürlich betrachtete James das Gehirn als zentral für das Verständnis des Geistes.

James stellte auch fest, dass die Introspektion eine „schwierige und fehlbare“ Informationsquelle über den Geist ist (S. 131). Diese Sicht, nebst der Schwierigkeit, vor der sich Wissenschaftler beim Quantifizieren subjektiver mentaler Erfahrungen gestellt sahen – (ein wichtiges Messverfahren, dessen sich viele Wissenschaftler bedienen, um wesentliche statistische Analysen

vorzunehmen) –, machten das Studium neuronaler Prozesse und von außen sichtbarer Verhaltensweisen viel ansprechender und nützlicher, als sich die akademischen Disziplinen Psychologie und Psychiatrie entwickelten.

Doch ist das „Zeug in Ihrem Kopf“, das Gehirn, wirklich die *einzig*e Quelle des Geistes? Was ist mit dem Körper als Ganzem? James erklärte daher, dass „körperliche Erfahrungen, und insbesondere Erfahrungen des Gehirnes, unter jenen Bedingungen des mentalen Lebens stattfinden müssen, welche die Psychologie in Betracht ziehen muss“ (S. 9). James wusste, wie auch die Physiologen seiner Zeit, dass das Gehirn in einem Körper lebt. Um dies zu betonen, verwende ich manchmal den Begriff „verkörpertes Gehirn“, was meine jugendliche Tochter mir mit Nachdruck als lächerliche Aussage vorhält. Warum? Ihre Antwort darauf lautete: „Papa, hast du jemals ein Gehirn gesehen, das nicht in einem Körper lebt?“ Meine Tochter hat eine wunderbare Art und Weise, mich über alle möglichen Dinge zum Nachdenken zu bringen, die ich ansonsten nicht berücksichtigen würde. Obgleich sie natürlich Recht hat, vergessen wir in der heutigen Zeit oftmals, dass das Gehirn im Kopf nicht nur ein Teil des Nervensystems, sondern des ganzen Körpersystems ist. James sagte: „Der mentale Zustand verändert sich auch aufgrund der Durchlässigkeit (sic) der Blutgefäße oder der Veränderung des Herzschlags oder noch subtilerer Vorgänge, in den Drüsen und inneren Organen. Wenn man diese in Betracht zieht, und zwar genauso als Ereignisse, die viel später erfolgen, da der mentale Zustand dem vorausging, kann mit Sicherheit die allgemeine Regel aufgestellt werden, dass niemals eine mentale Veränderung stattfindet, die nicht von einer körperlichen Veränderung begleitet wird oder der eine solche nachfolgt“ (S. 3).

Hier können wir sehen, dass James wusste, dass der Geist nicht bloß im Schädel saß, sondern im ganzen Körper. Nichtsdestoweniger akzentuierte er die körperlichen, mit dem Geist verbundenen Zustände oder jene, die dem Geist folgen, die aber keine mentalen Aktivitäten verursachen oder erschaffen. Das Gehirn wurde von alters her als Quelle des mentalen Lebens betrachtet. Geist ist in akademischen Kreisen ein Synonym für *Gehirnaktivität* – Ereignisse im Kopf und nicht im ganzen Körper. Um ein erläuterndes, aber verbreitetes Beispiel anzuführen – ein moderner psychologischer Text bietet folgende Sichtweise als komplette Begriffserklärung von Geist an: „Das Gehirn

und seine Aktivitäten, einschließlich der Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen“ (Cacioppo & Freberg, 2013).

Diese Sichtweisen des Geistes als vom Gehirn herrührend sind mindestens 2500 Jahre alt. Wie der Neurowissenschaftler Michael Graziano darlegt: „Der erste wissenschaftliche bekannte Beitrag, der das Bewusstsein mit dem Gehirn in Verbindung setzt, geht auf Hippokrates im fünften Jahrhundert v. Chr. zurück... Er erkannte, dass Geist etwas vom Gehirn Geschaffenes ist und dass es Stück für Stück mit dem Gehirn stirbt.“ Er zitiert sodann Hippokrates *Über die heilige Krankheit* [Gemeint war damit die Epilepsie, A.d.Ü.]: „Menschen sollten wissen, dass vom Gehirn, und nur vom Gehirn, unsere Vergnügungen, Freuden, Lachen und Scherzen, aber auch unsere Traurigkeit, Schmerzen, Leid und Tränen ausgehen‘... Die Bedeutung von Hippokrates‘ Einsicht, dass das Gehirn die Quelle des Geistes ist, kann nicht überbewertet werden.“ (Graziano, 2014, S. 4).

Sich auf das Gehirn im Kopf als Quelle des Geistes zu fokussieren, ist in unserem Leben sehr wichtig gewesen, um die Herausforderungen mentaler Gesundheit zu verstehen. Die Beobachtung beispielsweise von Menschen mit Schizophrenie oder bipolarer Störung, genauso bei jenen mit anderen ernsthaften psychiatrischen Leiden wie Autismus, angeborenen Funktionsstörungen, die von einem anders strukturierten Gehirn ausgehen, und eben nicht aufgrund von etwas, das Eltern verursacht haben, oder irgendwelcher Charakterschwächen einer Person, bedeutete eine entscheidende Veränderung der Sichtweise im Bereich mentaler Gesundheit, um nach effektiveren Hilfsmitteln für bedürftige Menschen und Familien zu suchen.

Sich dem Gehirn zuzuwenden, hat uns befähigt, die Scham und die Schuldzuweisung von Personen und ihren Familien zu verringern, ein trauriger- und unglücklicherweise allzu verbreiteter und dabei nicht sehr lange zurückliegender Aspekt in den Begegnungen mit Ärzten. Auch konnte vielen Individuen mit psychiatrischer Medikation geholfen werden, da Moleküle als verantwortliche Akteure der Gehirnaktivität angesehen wurden. Ich sage „angesehen“ aufgrund der Entdeckung, dass der mentale Glaube einer Person ein gleichermaßen mächtiger Faktor in einigen als Placebo-Effekt bekannten Fällen sein kann. Bei einem Prozentsatz von Individuen mit bestimmten

Leiden, haben ihre Glaubensinhalte zu messbaren Verbesserungen im äußeren Verhalten und auch in der Gehirnfunktion geführt. Und wenn wir uns daran erinnern, dass auch der Geist das Gehirn verändern kann, sollte sich damit ein Verständnis verbinden, dass den Geist zu trainieren für einige Individuen hilfreich sein könnte, (sogar angesichts von Abweichungen im Gehirn).

Weitere Unterstützung erfährt diese gehirnzentrierte Sichtweise des Geistes aufgrund von Studien an Individuen mit Läsionen bestimmter Hirnareale. Seit Jahrhunderten hat die Neurologie Kenntnis davon, dass spezifische Verletzungen in spezifischen Bereichen zu vorhersagbaren Veränderungen in den mentalen Prozessen wie Denken, Emotionen, Gedächtnis, Sprache und Verhalten führen. Den Geist als verbunden mit dem Gehirn zu sehen war äußerst hilfreich, sogar lebensrettend für viele Menschen im Laufe des letzten Jahrhunderts. Den Fokus auf das Gehirn und seinen Einfluss auf den Geist zu legen war ein wichtiger Beitrag, unser Verständnis und unsere Eingriffe zu fördern.

Doch diese Entdeckungen bedeuten weder im logischen noch im wissenschaftlichen Sinne, dass allein das Gehirn den Geist erschafft, wie oftmals behauptet wird. Gehirn und Geist könnten in der Tat das Gleiche sein. Beide könnten sich wechselseitig beeinflussen, wie die Wissenschaft quantitativ zu enthüllen beginnt, z. B. in Studien über den Einfluss mentalen Trainings auf die Gehirnfunktion und -struktur (Davidson & Begley, 2012). Mit anderen Worten, nur weil das Gehirn den Geist formt, bedeutet dies nicht, dass der Geist nicht das Gehirn formen kann. Um dies zu verstehen, ist es hilfreich, einen Schritt von der vorherrschenden Sichtweise, dass „Geist Gehirnaktivität ist“, zurückzutreten und unseren Geist für ein größeres Bild zu öffnen.

Obwohl das Verständnis des Gehirnes wichtig für das Verständnis des Geistes ist, warum sollte der Geist – oder was immer auch erschafft oder verursacht oder konstituiert – auf das beschränkt sein, was oberhalb unserer Schultern vor sich geht? Diese vorherrschende Perspektive „Gehirnaktivität = Geist“, die der Philosoph Andy Clark ein „gehirngebundenes“ Modell nennt (2011, Seite XXV), kann auch als eine „einzig der Schädel“ oder als eine „eingeschädelt“ Sicht des Geistes bezeichnet werden, eine Sichtweise, die,

wenngleich verbreitet, bestimmte Elemente unseres mentalen Lebens nicht in Betracht zieht. Eine davon ist die Tatsache, dass unsere mentalen Aktivitäten wie Emotionen, Gedanken und Erinnerungen unmittelbar vom Gesamtzustand unseres Körpers geformt, wenn nicht sogar gänzlich geschaffen werden. Dergestalt kann der Geist als verkörpert angesehen werden, und zwar nicht nur innerhalb des Schädels. Ein anderes grundlegendes Problem besteht darin, dass unsere Beziehungen zu anderen, zum sozialen Umfeld, in dem wir leben, unser mentales Leben direkt beeinflussen. Und auch hier bilden unsere Beziehungen unser mentales Leben, beeinflussen es nicht nur, sondern sind eine der Quellen seiner Ursprünge, nicht nur als etwas, das es formt, sondern das es entstehen lässt. Und auf diese Art und Weise kann der Geist sowohl als etwas Relationales wie Verkörpertes betrachtet werden.

Die Linguistikprofessorin Christina Erneling (Erneling & Johnson, 2005) bietet folgende Perspektive an:

Etwas Bedeutsames äußern zu lernen – das heißt, sich semantische Kommunikationsfertigkeiten anzueignen – besteht nicht nur darin, sich die spezifische Konfiguration spezifischer Gehirnprozesse anzueignen. Es umfasst desgleichen andere Menschen, die beachten, was man als ein Teil linguistischer Kommunikation sagt. Wenn ich Ihnen etwas verbal verspreche, spielt der Zustand meines Gehirnes keine Rolle. Wichtig ist vielmehr, dass mein Versprechen als solches von anderen Menschen aufgenommen wird. Dies hängt nicht nur von meinem oder Ihrem Verhalten und den Gehirnprozessen ab, sondern auch von einem sozialen Netzwerk aus Bedeutungen und Regeln. Typisch menschliche mentale Phänomene lediglich mit Begriffen des Gehirnes zu erklären gleicht dem Versuch, Tennis als Wettkampfspiel zu erklären, indem man sich auf die Ballistik bezieht... Über die Analyse mentaler Kapazitäten mit Begriffen individueller Ausführungen, Gehirnstrukturen oder der Rechenarchitektur hinaus, muss man das soziale Netzwerk, das sie ermöglicht, mit berücksichtigen. (S. 250)

So können wir zumindest sehen, dass jenseits des Kopfes, des Körpers und unserer relationalen Welt mehr existieren könnte als kontextuale Faktoren, die den Geist beeinflussen – sie könnten vielleicht fundamental für das sein, was der Geist ist. Mit anderen Worten, was immer Geist auch ist, das könnte



seinen Ursprung in unserem ganzen Körper und unseren Beziehungen haben, und nicht darauf beschränkt sein, was sich zwischen unseren Ohren abspielt. Wäre es dann im wissenschaftlichen Sinne nicht vernünftig, die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass das Gehirn mehr als bloße Gehirnaktivität ist? Könnten wir das Gehirn nicht als Teil eines anderen betrachten, als Teil eines breiteren Prozesses, der den Körper als Ganzes mit einbezieht, genauso wie unsere Beziehungen, aus denen der Geist entsteht? Könnte dies nicht eine komplettere, „vollständigere“ Sichtweise sein, als einfach zu behaupten, der Geist sei auf die Aktivität im Kopf beschränkt?

Obgleich der Geist mit Sicherheit in grundlegender Art und Weise mit dem Gehirn verbunden ist, könnte unser mentales Leben nicht auf das beschränkt sein oder bloß davon herrühren, was in unseren Schädeln allein vor sich geht. Könnte der Geist etwas mehr sein als einfach ein Ergebnis des Feuerns der Neuronen im Gehirn? Und wenn dieses breiter angelegte Bild sich als wahr herausstellt, was könnte dieses *Etwas Mehr* tatsächlich sein?

## Unsere Identität und der interne und relationale Ursprung des Geistes

Wenn das, was wir sind – sowohl in unserer persönlichen Identität als auch in der wahrgenommenen Erfahrung des Lebens –, einem mentalen Prozess entspringt, ein mentales Produkt, eine Funktion des Geistes ist, dann sind wir das, was unser Geist ist. Auf unserer bevorstehenden Reise werden wir alles über den Geist erforschen – nicht nur das *Wer*, sondern auch das *Was*, *Wo*, *Wann*, *Warum* und *Wie* Ihres Geistes, des Geistes.

Wir beginnen mit folgender geteilter Sichtweise als Ausgangsposition: Der Geist wird von der Funktion des Gehirnes und seiner Struktur im Kopf geformt und ist vielleicht sogar völlig davon abhängig. Im Sinne eines Ausgangspunktes gibt es unsererseits nichts dagegen einzuwenden. Und so stimmen wir dem, was die Mehrheit der Geist-/Gehirnforscher behauptet, ganz und gar zu – und schlagen dann vor, den Begriff des Geistes über den Schädel hinaus auszudehnen. Das Gehirn im Sinne eines Kopf-Konzeptes ist bloß der Ausgangs- und nicht der Endpunkt unserer Forschungsreise. Wir

könnten uns letztendlich dazu entscheiden, diesen Versuch angesichts einer breiteren Sichtweise, zu der wir gelangen, aufzugeben, und vielleicht werden wir schließlich zu der häufig vorgebrachten Schlussfolgerung kommen, dass „der Geist nur das ist, was das Gehirn macht“, doch für den Augenblick lassen Sie uns die Bedeutung des Gehirnes im mentalen Leben akzeptieren und unseren Geist für die Möglichkeit öffnen, dass der Geist mehr sein könnte, als lediglich das, was im Kopf vor sich geht. Was ich Ihnen vorschlage ist, dass wir das Gehirn als eine wichtige Komponente einer noch reicheren Geschichte, einer breiter angelegten und komplizierteren Geschichte ansehen, die es zum Wohle aller wert ist, erforscht zu werden. Diese umfassendere Geschichte ist das, in das wir uns selbst im Laufe unserer Erforschung vertiefen werden. Eine umfassendere Definition des Geistes zu finden, das ist das eigentliche Ziel unserer Reise.

Einige Akademiker betrachten den Geist als vom Gehirn unabhängig. Philosophen, Pädagogen und Anthropologen haben den Geist schon seit Langem als einen sozial konstruierten Prozess angesehen. Lange vor unserem modernen Verständnis des Gehirnes geschrieben, betrachten diese sozialorientierten Akademiker unsere Identität – von unserer inneren Wahrnehmung des Selbst bis zur Sprache, die wir gebrauchen – als ein Gefüge sozialer in den Familien und unserer Kultur eingebetteter Interaktionen. Sprache, Gedanken, Gefühle und unser Identitätsgefühl sind allesamt aus unseren Interaktionen mit anderen Menschen gewoben. Beispielsweise betrachtete der russische Psychologe Lev Vygotsky das Denken als einen internalisierten Dialog, den wir mit anderen geführt haben (Vygotsky, 1986). Der Anthropologe Gregory Bateson sah den Geist als einen aus der Gesellschaft sich entwickelnden Prozess an (Bateson, 1972). Und mein eigener Lehrer für fiktionales Schreiben, der Kognitionspsychologe Jerry Brunner, betrachtete Geschichten als etwas, das innerhalb von Beziehungen, die Menschen zueinander haben, entsteht (Brunner, 2003). Wer wir sind, ist, von diesen Standpunkten aus betrachtet, das Ergebnis unseres sozialen Lebens.

Und so haben wir zwei Modalitäten, den Geist zu betrachten, die selten eine gemeinsame Grundlage finden: Geist als eine soziale Funktion und Geist als eine neuronale Funktion (Erneling & Johnson, 2005). Jede Perspektive

öffnet ein wichtiges Fenster in die Natur des Geistes. Sie dürfen nicht getrennt bleiben, will man das wahre Wesen des Geistes erkennen. Auch wenn die separierende Vorgehensweise für die Durchführung von Forschungsstudien üblich geworden ist oder Ergebnisse dadurch besondere Interessen oder Vorlieben von Wissenschaftlern eher unterstützen, ist das wahre Wesen des Geistes sowohl verkörpert wie auch relational.

Doch wie kann der Geist sowohl verkörpert als auch relational sein? Wie kann eine „Sache“, ein „Ding“ sich an zwei scheinbar verschiedenen Orten befinden?

Wie können wir diese beiden Aussagen über den Geist – als soziales oder neuronales Produkt – miteinander in Einklang bringen, die beide einer sorgfältigen Reflexion und einem Studium entspringen, dem sich Akademiker über viele Jahre gewidmet haben? Diese beiden Sichtweisen sind typisch für die getrennte Betrachtung des mentalen Lebens. Könnten sie nicht Teil ein und des gleichen Wesens sein? Gibt es einen Weg, ein System ausfindig zu machen, aus dem der Geist entstehen könnte, ein System, das verkörpert und relational sein könnte, eine Sichtweise, welche die innere neuronale und die interpersonelle soziale Sichtweise umschließt?

## Warum dieses Buch über den Geist?

Zusammengefasst scheint unserem Gefühl nach die Auffassung, dass „der Geist das ist, was das Gehirn macht“, nicht die ganze Wahrheit zu sein. Wir müssen unseren Geist für das offen halten, was den Geist in seiner reichen Komplexität ausmacht. Subjektivität ist kein Synonym für Gehirnaktivität. Bewusstsein ist kein Synonym für Gehirnaktivität. Unser zutiefst relationales mentales Leben ist kein Synonym für Gehirnaktivität. Die Wirklichkeit des Bewusstseins und seine innere subjektive Textur und die interpersonelle soziale Natur des Geistes laden uns zumindest dazu ein, jenseits des Schwirrens neuronaler Aktivität innerhalb des Schädels, als der vermeintlich ganzen Geschichte vom Wesen des Geistes, zu denken.

Ich verstehe, dass dieser Zugang zum Geist sich von den vorherrschenden Sichtweisen der Mehrheit moderner Akademiker in der Psychologie,

Psychiatrie und den Neurowissenschaften und von vielen zeitgenössischen Klinikern in den Bereichen der Medizin und der mentalen Gesundheit unterscheiden dürfte. Mein eigener zweifelnder Geist bereitet mir Sorgen im Hinblick auf diese Vorschläge.

Meine wissenschaftliche Ausbildung verpflichtet mich trotzdem dazu, diesen Fragen mit einem offenen Geist zu begegnen, und Optionen nicht vorzeitig auszuschließen. Meine Ausbildung als Arzt und Psychiater und meine Erfahrung als Psychologe seit über 30 Jahren haben mir gezeigt, dass der Geist jener, mit denen ich zusammengearbeitet habe, über den Schädel, ja, über die Haut hinausgeht. Der Geist ist in uns – innerhalb des ganzen Körpers – und er ist zwischen uns. Er ist zwischen unseren Verbindungen untereinander und sogar zwischen den Verbindungen, die wir zu unserer weiteren Umgebung, unserem Planeten haben. Die Frage, was das Wesen unseres mentalen Lebens wirklich sein könnte, ist für die Forschung offen. Das Wesen des Geistes bleibt, von einem wissenschaftlichen Standpunkt aus gesehen, immer noch ein nicht gelöstes Problem.

Das Ziel dieses Buches ist es, ein umfassenderes Verständnis dessen, was der Geist ist, in einer unmittelbaren und umfassenden Art und Weise zu eröffnen und anzugehen.

Meine Einladung an Sie besteht darin, sich im Hinblick auf diese Fragen im weiteren Verlauf einen offenen Geist zu bewahren. Diese Reise zum Wesen des Geistes könnte es erforderlich machen, dass wir, wenn wir uns tiefer in diese Ideen versenken, unsere eigenen Glaubensinhalte über den Geist überprüfen. Werden wir zu neuen Sichtweisen gelangen, die für Ihr eigenes Leben von Wert sind? Ich hoffe es, aber Sie werden sehen, was sich ergibt, wenn wir auf unserer bevorstehenden Reise vorankommen. Indem wir uns zusammen auf diese Erkundungsreise machen, könnten wir am Ende mehr Fragen als Antworten erhalten. Doch hoffentlich wird die Erfahrung beim Erforschen des Wesens des Geistes eine erleuchtende sein, selbst wenn wir uns darüber nicht einig werden oder zu letzten Antworten kommen.

Aus diesen und vielen anderen Gründen werden wir Erkundungen anstellen; wir könnten uns im Hinblick auf diese Frage nach dem Wesen des Geistes wünschen, einen offenen Geist zu bewahren – was immer dieser Geist

letzten Endes auch offenbart und wo immer er sich zeigt. Dieses Gefühl, dass es mit dem Geist etwas mehr auf sich haben könnte, dass er mehr als eine bloße innerhalb des Schädels stattfindende Gehirnaktivität ist, soll das Gehirn nicht ersetzen, es vielmehr ergänzen. Wir verwerfen die Errungenschaften der modernen Wissenschaft nicht; wir erforschen sie tiefgehend, respektieren sie voll und erweitem sie möglicherweise, um eine umfassendere Wahrheit über das Wesen des Geistes aufzuzeigen. Wir eröffnen den Dialog auf eine wissenschaftliche Art und Weise, laden zur Erforschung des Geistes alle ein, einschließlich die Akademiker, Kliniker, Lehrer, Schüler, Eltern und jeden, der sich für den Geist und die mentale Gesundheit interessiert. Der Zweck dieser Reise ist es, hoffentlich Diskussionen auszudehnen, Einsichten zu vertiefen und das Verständnis zu erweitern.

Die Diskussion über Geist und mentale Gesundheit wird uns hoffentlich in die Lage versetzen, die Erforschung effektiver zu betreiben, die klinische Arbeit zu konzeptualisieren und zu leiten, Erziehungsprogramme zu erstellen, das Familienleben zu inspirieren, unser Verständnis unserer individuellen Lebenswege zu vertiefen und sogar die Gesellschaft zu formen. Die Erforschung hat das Potenzial, unser persönliches Leben zu stärken, das Wesen unseres Geistes zu erleuchten und uns aufzuzeigen, wie wir mehr Wohlbefinden in unserem Lebensalltag kultivieren könnten.

Unser modernes Leben überflutet uns häufig mit Informationen, bombardiert uns in digitaler Manier, verbindet uns aber auch rund um den Globus; während wir als eine moderne menschliche Spezies zugleich zusehends isoliert und verzweifelt, überwältigt und allein sind. Wer sind wir? Und was wird aus uns, wenn wir die Konsequenzen der Art und Weise, wie Energie und Informationen unser Leben überfluten, nicht gewissenhaft berücksichtigen? Jetzt ist es bedeutender denn je, dass wir den Kern menschlichen Lebens erkennen, das, was der Geist ist, und lernen, wie wir die Essenz mentaler Gesundheit kultivieren – dass wir wissen, was Wesentlich ist, um einen gesunden Geist zu schaffen.

Eine mögliche Strategie könnte darin bestehen, einfach ein neues Wort anstelle von *Geist* zu prägen und dann diesen neuen Begriff zu verwenden, um zu klären, woher und wie unsere interpersonellen Verbindungen und unser

verkörpertes Leben, unsere subjektive Erfahrung, unser inneres Wesen, unser Gefühl für Zweck und Bedeutung und unser Bewusstsein jeweils zustande kommen und sich bilden. Wie würden Sie die wesentlichen Grundzüge unseres Lebens benennen, wenn Sie nicht den Terminus *Geist* verwendeten?

Einen anderen Begriff zu finden, der einen Prozess symbolisiert, der sich von „Geist ist gleichbedeutend mit Gehirnaktivität“ unterscheidet, ist ein möglicher Zugang. Und vielleicht ist dies eine angemessene Lösung. Aber diese Erforschung ist mehr als eine bloße semantische Diskussion über Begriffe, Definitionen und Interpretationen. Wenn der Geist ein Begriff für die Bedeutung unseres Wesens ist, für das Herz dessen, was beziehungsweise wer wir sind, lassen Sie uns sehen, ob wir jene Bedeutungen des Terminus „Geist“ bewahren und zugleich erkennen können, was es mit diesem Geist, dem Herz unseres Menschseins, wirklich auf sich hat. Wie wär's mit diesem Vorschlag?

Wir gebrauchen den Begriff „Gehirnaktivität“, um uns auf das neuronale Feuern zu beziehen. So stellen wir fest, was es ist. Neuronale Aktivitäten finden innerhalb des Schädels statt, innerhalb des Gehirnes im Kopf. Dann können wir die Wirklichkeit des Geistes in seiner ganzen Fülle frei erkunden, ohne die häufigen Argumente, die ich gehört habe, heraufzubeschwören, wie z. B., dass dieser Versuch, eine breitere Sichtweise zu erforschen, die „Wissenschaft verdreht“, weil behauptet wird, dass der Geist mehr als Gehirnaktivität sei. Selbst wenn der Geist völlig von der Gehirnaktivität abhängt, heißt das noch lange nicht, dass Geist das Gleiche wie Gehirnaktivität ist.

Für den Augenblick, jetzt am Beginn unserer Reise, lassen Sie uns am *Geist* als unserem Begriff festhalten und sehen, wie es funktioniert. Wir können auf neue linguistische Erklärungen später zurückkommen, wenn wir uns dazu entscheiden. In unserer Alltagssprache, zwischen Ihnen und mir sollten wir entlang dieses Weges darin übereinkommen, dass *Geist* die breite Bedeutung von etwas haben wird, dem zeitweilig ein Gewahrsein mit einer subjektiven Qualität eignet und das von einem Informationsfluss erfüllt ist - mit und ohne Gewahrsein.

Für den Augenblick benötigen wir keinen anderen Begriff, aber lassen Sie uns in dieser Hinsicht einen offenen Geist bewahren. Und lassen Sie uns erkunden, wie wir die Natur des Geistes klären können, so dass wir sie tief