

Contemplative Science

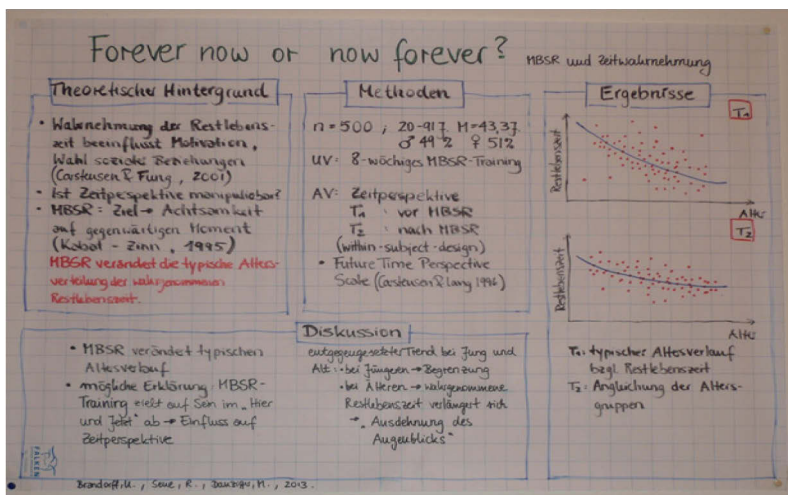
Eine Annäherung an die Mind & Life-Dialogues

Verena Fleißner

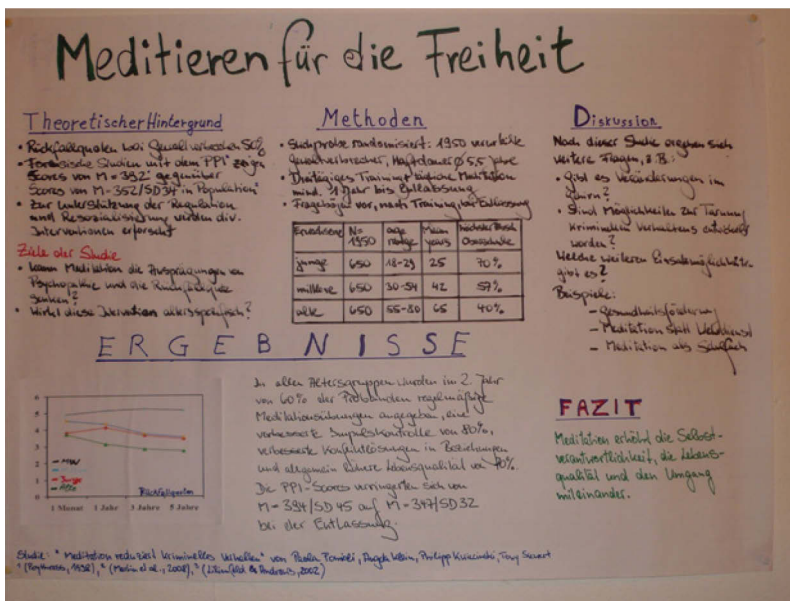
Contemplative Science (CS) ist eine Forschungsrichtung, die aus den seit 1987 stattfindenden Gesprächen zwischen dem Dalai Lama und Vertretern westlich empirischer Forschung hervorgegangen ist. In diesem Rahmen wurden zum Beispiel Modelle zur Entstehung von Empathie und altruistischem Verhalten entwickelt, die Wechselwirkungen zwischen Meditation und neuronaler Plastizität erforscht, aber auch Parallelen zwischen buddhistischen Konzepten und quantentheoretischen Überlegungen beleuchtet. Ziel des Tutoriums war, den CS Ansatz kennenzulernen und zu evaluieren. Hierfür wurden zwei Vorgehensweisen parallel verfolgt: Einerseits fand eine kritische, empirisch-wissenschaftliche Annäherung statt, indem durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Referaten jeweils ein Dialog als thematische Ausgangsbasis diente, anhand dessen relevante Studien vorgestellt, diskutiert und eigene Forschungsfragen daraus abgeleitet wurden. Diese Forschungsfragen wurden als hypothetische Experimente ausgearbeitet und in der Abschlussitzung als Poster präsentiert. Parallel dazu lernten die Teilnehmer in zwei Sitzungen eine säkulare Meditationspraxis kennen. Der Erfolg dieser Intervention wurde mittels quantitativer Methoden ausgewertet. Zusätzlich wurde in einer Sitzung die Frage thematisiert, ob die starke Verbindung zu „seiner Heiligkeit“ dem Dalai Lama hilfreich und notwendig für den CS-Ansatz oder eher hemmend für eine kritische, objektive Herangehensweise ist. Das Angebot richtete sich an Studierende sämtlicher Fachrichtungen ab dem 3. Semester und wurde erfreulicherweise auch von vielen Nicht-Psychologen begeistert aufgenommen.

Hypothetisches Experiment zur Veränderung der Zeitwahrnehmung (hier operationalisiert als wahrgenommene Restlebenszeit) bei jungen vs. alten Erwachsenen durch Einfluss von „mindfulness-based stress reduction“ (MBSR, Kabat-Zinn, 1995). MBSR ist eine unter anderem bei chronischen Schmerzpatienten sehr erfolgreich angewandte Methode zur Stressreduktion, die sich aus fernöstlichen Heilslehren entlehnte Prinzipien, wie zum

Beispiel Achtsamkeitsmeditation zu Nutze macht, um Menschen einen gesünderen Umgang mit Stressoren zu ermöglichen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Tutoriums lernten diese Methode auch im Selbstversuch kennen.

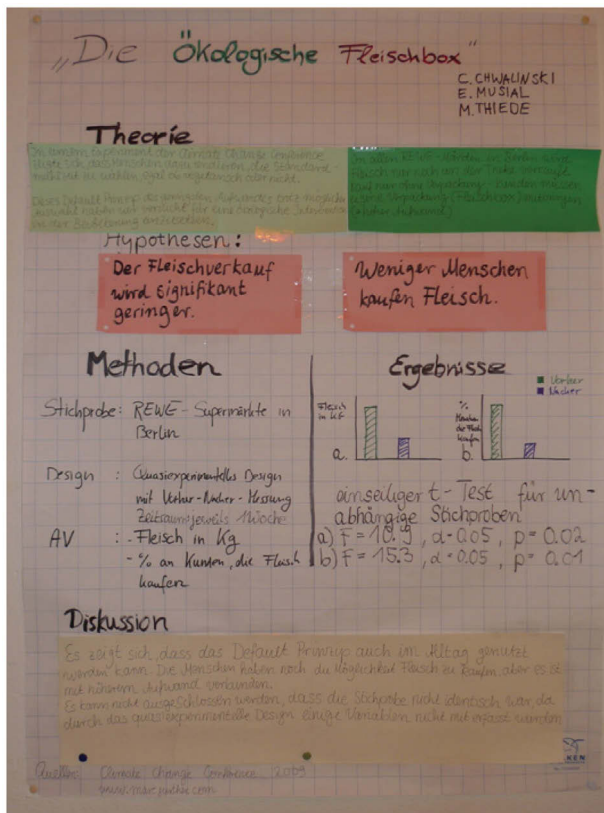


Bildrechte: Verena Fleißner



Hypothetisches Experiment zum Einfluss von MBSR (vgl. Abb. 1) auf die Rückfallrate und Psychopathiescores („Psychopathic Personality Inventory“ von Lilienfeld & Andrews, 2002) von Gewaltstraftätern. Angemerkt sei hierzu, dass MBSR tatsächlich im Justizvollzug erfolgreich angewendet wird und dies auch wissenschaftlich bestätigt wurde. Zum Beispiel fanden Samuelson et al. (2007) bei 1350 untersuchten Gefängnisinsassen

verringerte Feindseligkeit, sowie gesteigerten Selbstwert. Bowen et al. (2006) fanden nach Anwendung von Vipassana-Meditation (MBSR sehr ähnlich) nach ihrer Entlassung bei den Ex-Häftlingen weniger Substanzmissbrauch und bessere psycho-soziale Werte als in der unbehandelten Kontrollgruppe.



Hypothetisches Experiment zum sogenannten „Default-Prinzip“. Es hat sich gezeigt, dass man die „Faulheit“ der Menschen für ökologische Zwecke nutzen kann, indem man z.B. in Kantinen den Default von Fleischgerichten auf vegetarisches Essen ändert (z.B. Campbell-Arvari et al. 2012). Bei dem abgebildeten Poster war die Idee, Fleischkauf zu erschweren (und Verpackungsmaterial zu sparen), indem die Kunden dazu aufgefordert werden, eigene Behälter für das Fleisch mitzubringen oder im Laden zu kaufen. Der Einsatz von Default-Interventionen ist vielfältig: statt automatisch in Kleidergeschäften alles in Tüten verpackt zu bekommen, könnten diese zum Beispiel nur auf Anfrage ausgegeben werden. Das hier dargestellte Thema ist exemplarisch für die Vielfältigkeit der im Tutorium behandelten Themen. So gab es Mind & Life-Dialogues zu Physik, Ökonomie, destruktiven Emotionen, fernöstlichen Heilslehren etc.