

Gliazellen des Gehirns einer Maus wurden zur **Neubildung von Nervenzellen** angeregt. Lange Zeit war man davon ausgegangen, dass sich Nervenzellen nicht neu bilden können. Was die Maus kann, können wir auch.

he populärwissenschaftlicher Bücher über die schwarzen Genies. »Rabenbande« handelt vom Kolkweibchen Kraxi, das die Balance zwischen domestiziertem und naturwüchsigem Leben gefunden hat, und von ihren wilden Artgenossen im oberösterreichischen Almtal.

HUHKI

Getrude Drack **RABENBANDE**

Geb., 158 Seiten, Denkmayr 2005, ISBN 3-902488-30-1

Sharon Begley

Neue Gedanken, neues Gehirn

Prädikat: aufregend!

Seit wenigen Jahren kommen verstärkt populärwissenschaftliche Publikationen auf den Markt, Berichte aus den Forschungslaboren der Neurobiologie, die das Zeug haben, unsere bisherigen Vorstellungen über die Funktionsweise der Gene und des Gehirns sowie die Natur im allgemeinen über den Haufen zu werfen. In diese Kategorie gehört nicht nur das äußerst empfehlenswerte, im letzten *brennstoff* vorgestellte »Prinzip Menschlichkeit« des Neurobiologen Joachim Bauer, sondern auch das kürzlich erschienene Werk »Neue Gedanken, neues Gehirn«. Die amerikanische Wissenschaftsjournalistin Sharon Begley berichtet darin auf knapp 500 Seiten lebendig, anschaulich und allgemeinverständlich von einer jener inzwischen legendären *Mind & Life*-Konferenzen, auf denen sich renommierte Wissenschaftler mit dem Dalai Lama und anderen buddhistischen Gelehrten austauschen. »Die Wissenschaft der Neuroplastizität beweist«, verspricht der Untertitel, »wie unser Bewusstsein das Gehirn verändert«. Ein Versprechen, welches Begleys anregende Schwarte durchaus einlöst. Lange Zeit galt das Dogma, das Gehirn eines Erwachsenen sei fest verdrahtet und mehr oder weniger unveränderlich. Die zur Konferenz

geladenen Wissenschaftler – Fred Gage, Michael Meaney, Helen Neville, Phillip Shaver und Richard Davidson, allesamt Pioniere der Neuroplastizität – erbringen den Beweis, dass dem nicht so ist, kurz: sie belegen, dass das Gehirn sich sehr wohl immer wieder verändern kann und dass

einmal gebahnte Verdrahtungen wieder aufgelöst und neue Bahnen gelegt werden können.

Unser Gehirn ist ein soziales Organ. *Es verwandelt soziale Beziehungen in biologische Signale.* Damit übt es nicht nur Einfluss auf zahlreiche Körperfunktionen aus, sondern ist unter dem Einfluss der von ihm selbst erzeugten biologischen Signale auch in der Lage, seine Mikrostruktur zu verändern. Das ist Neuroplastizität. Konkret heißt dies, dass wir etwa Depression in Freude oder Aggression in Mitgefühl verwandeln können. Begley berichtet gegen Ende des Buches auch von Tests, die die Wissenschaftler an den Gehirnen buddhistischer Meditationsmeister durchgeführt haben. Dabei dämmert einem, welches Potential in *jedem* von uns steckt und wie sehr wir bisher unter unseren Möglichkeiten geblieben sind.

All das bedeutet auch, dass wir nicht Opfer unserer Gene sind, sondern selbst verantwortlich für unser Denken und Fühlen. Die Gene stellen lediglich Programme zur Verfügung. Welche dieser Programme aktiviert oder deaktiviert werden, hängt von den Erfahrungen ab, die das Gehirn in seiner Umwelt macht. Gelingende Beziehungen, Beachtung, Zuneigung, Zuwendung und Mitgefühl aktivieren das körpereigene Motivationssystem und führen zur Ausschüttung gewisser Botenstoffe, die Wohlbefinden erzeugen. Umgekehrt führen fehlende Beachtung, Konkurrenzkampf, soziale Isolation und Gewalt zur Aktivierung des körpereigenen Stresssystems. Dann fühlen wir uns nicht gut oder werden sogar krank.

Was die Neurobiologie und die Wissenschaft von der Neuroplastizität zum Vorschein bringen, ist eine wissenschaftlich untermauerte, unwiderlegbare Absage an den Egoismus. Das trifft sich gut mit dem Buddhismus, für den das Ego eine Illusion ist und der Egoismus eine Geisteskrankheit.

So ist es.

MOREAU

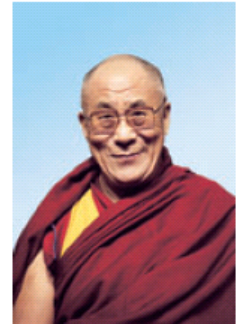
Sharon Begley

NEUE GEDANKEN, NEUES GEHIRN

Die Wissenschaft der Neuroplastizität beweist, wie unser Bewusstsein das Gehirn beeinflusst.

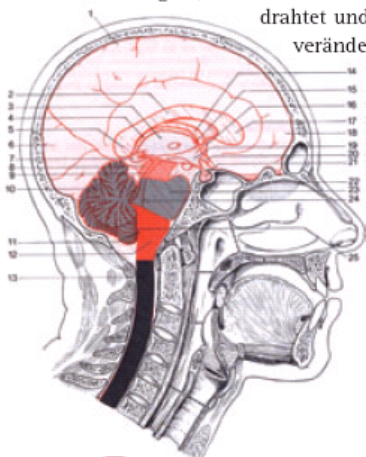
Vorwort von Daniel Goleman. Geb., 494 Seiten,

Verlag Goldmann Arkana, München 2007, ISBN 978-3-442-33738-5



NATURWISSENSCHAFT UND RELIGION

Der Buddhismus gründet sich auf vier Bereiche: Rationalität, Empirismus, Skeptizismus und Pragmatismus. Der Dalai Lama ist felsenfest davon überzeugt, dass der Buddhismus mit dem rationalen Verstand und der empirischen Erfahrung übereinstimmen muss. Sollten empirische Beweise bestimmten Ideen des Buddhismus widersprechen, sagt seine Heiligkeit, lachend wie immer: »Ab in den Müll damit!«.



brennstoff N° 9/07

19