

Ich denke auch mit meinem Körper

Der berühmte Satz von Descartes „Ich denke, also bin ich“ kann uns in die Irre führen. Richtiger ist es, zu sagen: „Ich spüre meinen Körper, also bin ich“, denn das Gefühl zu sein entstammt dem Körper. Geist und Körper bilden eine organische Einheit, die als Ganzes mit der Umwelt in Kontakt tritt.

Descartes suchte nach einem grundlegendem Prinzip, worauf er seine Philosophie gründen konnte und welches den Angriffen der größten Skeptiker seiner Zeit standhalten würde. So entstand der Satz: „Ich denke, also bin ich“, der die Trennung zwischen Körper und Geist zementierte. Man unterstellte Descartes manchmal, er hätte sich damit die Unterstützung des Klerus sichern wollen, denn diese Feststellung impliziert als Folgesatz eine klare Trennung von Seele und Sinnen zum großen Nachteil der Dichter und Genießer. Wie dem auch sei, dieser Satz errichtete zu seiner Zeit die absolute Vorherrschaft des Geistes über den Körper. Er verhalf auch der Wissenschaft zum Fortschritt, durch die Behauptung, das logische Denken sei der – zu Recht oder unrecht – als irrational bezeichneten Art des Denkens überlegen. Im Rückblick kann man zu Recht behaupten, daß sich die ganze westliche Weltanschauung und Auffassung vom Individuum um den Satz von Descartes herum entwickelt hat.

Folglich ist dieser Satz auch heute noch sehr präsent in unserem Geist. Sein Sinn wird heutzutage – dank der Entdeckungen der Wissenschaft – eher materialistisch gesehen. Es gehört heute zum Allgemeinwissen, daß der Geist nicht ohne ein korrekt funktionierendes Gehirn existieren kann. Die Sicherstellung der vitalen Funktionen des Gehirns wiederum hängt ganz entscheidend vom Körper ab. Außerdem weiß man, daß chemische Substanzen das Denken beeinflussen können. So kann zwar jeder leicht einsehen, daß es Verbindungen unterschiedlicher Natur zwischen Körper und Geist gibt, aber dennoch ist es ein schwieriges Unterfangen, die Natur der geistigen und körperlichen, organischen Einheit zu sehen und nicht statt dessen nur zwei Systeme, die sich gegenseitig beeinflussen. Man kann also trotz allem bei einer pseudo-dualistischen Sicht bleiben, da man einfach nicht sieht, wie die gegenseitige Durchdringung von Körper und Geist sich vollzieht.

Zazen ist ein privilegierter Ort für die Beobachtung von Körper und Geist. Durch unsere Praxis fühlen wir, daß beide stark miteinander verbunden sind und eine Einheit bilden. Eine weitere Beobachtungshilfe bietet die Neurologie. Und diese erhellte kürzlich ganz entscheidend die Verbindung zwischen Körper und Geist und ebenso die Rolle der Emotionen für das gute Funktionieren des Denkens. Ich möchte hier die Arbeiten des amerikanischen Neurologen Antonio Damasio zusammenfassen und sehen, welche Erklärungen sie im Hinblick auf unsere Praxis liefern können.

Die Emotionen

Beim Zazen merkt man rasch, daß Emotionen einen entscheidende Verbindung zwischen Körper und Geist darstellen, genauso wie die Atmung. Daher sollen die Emotionen als Ausgangspunkt für meine Überlegungen dienen.

Was also ist eine Emotion?

Laut Damasio entstehen Emotionen aus plötzlich auftretenden Veränderungen des körperlichen Zustandes, wenn der Körper auf mentale Bilder reagiert, die durch ein Phänomen oder ein bestimmtes Ereignis hervorgerufen werden. Die Wut z.B. geht mit einer Beschleunigung des Pulses, einer Rötung des Gesichts, einem Zusammenpressen des Kiefers und lebhaften Gesten einher. Darüberhinaus können Emotionen mehr oder weniger spontan auftauchen, wie z.B. beim Zazen.

Nach Damasio tauchte das Gehirn in der Evolution auf, um das Überleben des Körpers zu sichern. Das Gehirn hat Abbildungsprogramme für den Körper entwickelt, um dessen Zustand zu überwachen. Die Rolle der Emotion im Überlebensprozeß besteht darin, „die äußere Welt auf dem Umweg über die Veränderungen, die sie im Körper hervorruft, abzubilden“. Die Funktion der Emotionen besteht also darin, uns für unsere Umwelt zu sensibilisieren, damit wir sie mit einbeziehen und uns letztendlich wieder mit ihr verbinden.

Damasio unterscheidet zwei Arten von Emotionen. Die Primär-Emotionen sind angeboren oder vorprogrammiert. Wenn systematischen Beziehungen zwischen den Primär-Emotionen und Situationen oder Erscheinungen entstanden sind, tauchen die Sekundär-Emotionen auf. Die Primär-Emotionen werden ziemlich automatisch ausgelöst. Die Sekundär-Emotionen werden nach einer geistigen, willentlichen Phase der Auswertung ausgelöst. Man kann z.B. die Angst davor, hinzufallen und sich weh zu tun, von der Angst davor, seinen Arbeitsplatz zu verlieren, unterscheiden. Die physische Welt ist die Ebene, wo sich die Primär-Emotionen zeigen. Die soziale Welt ist der Schauplatz der Sekundär-Emotionen. Auf jeden Fall ist das Auftauchen einer Emotion mit einer geistigen Abbildung oder einem geistigen Bild verbunden, das sich im Körper ausdrückt. Dieses Bild wird jedes Mal neu kreiert und ist selten stereotypisch.

Aus der Beobachtung von Patienten mit Hirnschäden infolge von Gefäßschäden oder physischer Einwirkung konnte man einige Erkenntnisse über Emotionen gewinnen. Im Gegensatz zu anderen weit verbreiteten Ansichten hängen Emotionen nicht allein mit tiefsten subkortikalen Regionen des Gehirns zusammen. Nur die Primär-Emotionen hängen mit neuronalen Verbindungen des limbischen Systems zusammen. Die Sekundär-Emotionen benötigen die Mitwirkung der stirnseitigen und körperwahrnehmenden Kortices, d.h. der entwickelten Regionen des Gehirns, in denen auch das Denken sitzt. Dennoch werden die Sekundär-Emotionen mithilfe des gleichen Kanals wie die Primär-Emotionen ausgedrückt. Es gibt andererseits eine Dominanz der rechten Gehirnhälfte beim Ausdruck von Emotionen.

Es ist also verständlich, daß emotionale Aufregungen den reibungslosen Ablauf des Denkprozesses behindern und zwar nicht etwa weil die Emotionen sozusagen

aus den tiefen Schichten des Gehirns überfließen, sondern weil sie direkt die neuronalen Zentren des Denkens stören. Im Alltag z.B. oder besser noch beim Zazen haben wir große Mühe, unsere Gedanken von einer starken Emotion zu lösen und unsere Konzentration ist zutiefst gestört.

Der körperliche Zustand beeinflusst das Denken

Alle Körperteile unterrichten die Gehirnrinde ständig über ihren Zustand. Durchlebt man eine Emotion, wird das Bild des Körpers (oder die „Holographie der Körper-Landschaft“) den geistigen Bildern in der Hirnrinde, die genau diese Emotion hervorgerufen haben, eingepägt. So versteht man, wie der Körper Denkvorgänge beeinflusst. Nach Damasio ist die Produktion geistiger Bilder bei negativen Körpersignalen verlangsamt, sie sind eintöniger und das Denken ist ineffizient; bei positiven Körpersignalen entsteht eine lebhaftere, abwechslungsreiche Produktion geistiger Bilder und das Denken funktioniert schneller.

So versteht man, wie es kommt, daß man sich fröhlich oder deprimiert fühlt, ohne einen offensichtlichen Grund dafür, ohne daß dem Gedanken zugrunde liegen. Das kommt daher, daß die Körpersignale jeweils als angenehm oder unangenehm empfunden werden. In der Zazen-Praxis findet der Körper langsam wieder zu einem Zustand der Homöostase zurück, wo sich die Organe und der Körper in seiner Gesamtheit in einem dynamischen Gleichgewicht befinden. Die Signale des Körpers an den Kortex sind harmonisch. Man befindet sich in einem allgemeinen Wohlfühl-Zustand, v.a. am Ende eines Zazen.

Damasio hat den Begriff der „Wahrnehmung des Hintergrund-Zustandes des Körpers“ eingeführt. Hierbei handelt es sich um die Wahrnehmung eines tiefen Zustandes des Körpers, der sich zwischen den Emotionen zeigt und durch diese nicht beeinträchtigt wird. Beim Durchleben einer Emotion taucht dieser Hintergrund-Zustand unter und die Aufmerksamkeit richtet sich größtenteils auf die mit der Emotion verbundenen körperlichen Signale.

Die Wahrnehmung des Hintergrund-Zustandes kann man mit unserer Stimmung in Verbindung bringen, denn diese ist dauerhafter als ein emotionaler Zustand, aber man kann sie nicht darauf beschränken. Damasio sagt, es handle sich hierbei um die „Wahrnehmung des Lebens selbst, der Empfindungen, zu existieren.“ Das kann man beim Zazen erfahren. Wenn sich das willentliche Denken erschöpft hat, ist das Bewußtsein während Zazen einzig und allein ein Produkt des Körpers. Wenn die emotionalen Wellen sich gelegt haben, und der Körper sich wieder in einem Zustand völliger Homöostase befindet, kommt das Bewußtsein von selbst ins Gleichgewicht, wird harmonisch. Das Bewußtsein wird also durch den Körper geschaffen und spiegelt dessen Zustand wider.

Die reine Vernunft

Bis jetzt haben wir die Art und Weise, auf die der Körper den Geist beeinflussen kann, betrachtet. Bevor wir uns nun genauso ansehen, wie der Körper den Inhalt selbst unserer abstraktesten Gedanken bestimmen kann, werfen wir noch einen Blick auf die Entstehung eines Gedankengangs.

Was ist überhaupt eine Überlegung? Eine Überlegung benötigt und führt zu Entscheidungen, was beides untrennbar miteinander verbindet. Eine Entscheidung wird gefällt, indem man eine Antwort aus vielen möglichen auswählt oder ablehnt.

Nach rationalistischer Auffassung dürfen Emotionen und Gefühls-Reaktionen den Gedankenprozeß nicht beeinträchtigen, damit er wirklich effizient wird. Das reine Denken vollzieht die Analyse aller möglichen Szenarien und Möglichkeiten sowie ihrer Konsequenzen. Das Auswahlkriterium schließlich ist der beste Kosten-Nutzen-Effekt. Diese Art des Überlegens wird von einem Schach-Computer angewandt, der jeden möglichen Zug auswerten muß, um den erfolgversprechendsten auszuwählen.

Die Anzahl der Möglichkeiten ist natürlich enorm; wenn man alle Nuancen einbezieht, dann benötigt das reine Denken eine extrem lange Zeit. Und es ist nicht einmal sicher, daß man damit zum Ziel kommt. Erstens weil man sich unterwegs im Irrgarten der Möglichkeiten verlieren kann und zweitens weil unsere intellektuellen Fähigkeiten und insbesondere unser Gedächtnis begrenzt sind. Unsere Denkstrategien können auch zu Fehlschlägen führen, wenn z.B. die Wahrscheinlichkeit, daß ein Ereignis eintritt, aus Mangel an statistischen Daten sehr schlecht eingeschätzt werden kann. Bei komplexen Problemen, mit denen wir es im Alltag meistens zu tun haben, kann man dazu verleitet werden, eine falsche Entscheidung zu treffen oder die Flinte ins Korn zu werfen, aus Mangel an Zeit oder Energie, die notwendig wären, um das logische Denken zu einem guten Ende zu führen. Damit wird klar, daß man will man schnelle und konstruktive Entscheidungen fällen, eine andere Art des Denkens anwenden muß.

Die Körpermelder

Laut Damasio scheint es der Sache nicht gerecht zu werden, die Fähigkeit, Emotionen auszudrücken und zu fühlen, von der Erklärung unserer mentalen d.h. geistigen Fähigkeiten auszuschließen. Da der Neo-Kortex, wie wir gesehen haben, eine Rolle bei der Wahrnehmung der Emotionen spielt, ist es nur natürlich, daß diese auch eine Rolle in unserem Entscheidungsprozeß spielen. Der zugrundeliegende Mechanismus läuft folgendermaßen ab: Bei der geistigen Visualisierung einer

ungünstigen Möglichkeit fühlt man eine unangenehme Emotion, z.B. im Bauch. Diese Sekundär-Emotion wird als ein Alarmsignal aufgefaßt, das uns diese Möglichkeit verwerfen läßt. Die Erwägung einer Möglichkeit ruft also einen körperlichen Zustand hervor, der mit einem besonderen Bild verknüpft ist. Damasio nennt diese Zustände „Körpermelder“. Wenn der Körpermelder, der mit einer Möglichkeit verknüpft ist, negativ ist, wird diese verworfen. Ist er positiv, wird er als ermutigendes Signal wahrgenommen. Die Körpermelder können übrigens auch zur Unterdrückung von neuronalen Schaltungen führen, die mit Wünschen in Zusammenhang stehen.

Die Körpermelder steigern die Effizienz des Entscheidungsprozesses, indem sie unter allen Möglichkeiten eine Vorauswahl treffen. Sie versorgen uns mit Auswahlkriterien und schaffen einen Richtungsdruck. Wenn das Problem dann beträchtlich vereinfacht ist, können die Prozesse des logischen Denkens in Aktion treten und relativ rasch zum Ziel kommen.

In einigen Fällen kann der alleinige Gebrauch der Körpermelder zu Fehlfunktionen führen. Manche haben z.B. Angst davor, im Flugzeug zu fliegen, aber nicht davor, Auto zu fahren. Es ist aber statistisch erwiesen, daß das Flugzeug ein wesentlich sichereres Verkehrsmittel ist, als das Auto. Hier wird das Denken durch den dramatischen Aspekt von Flugzeugunfällen beeinflusst, bei denen es normalerweise wesentlich weniger Überlebende gibt, als bei Autounfällen. Man muß also den Gebrauch der Körpermelder und denjenigen der Logik gut dosieren. Im Allgemeinen haben wir aber eine natürliche Vorliebe für eine der beiden Arten des Denkens.

Wenn man in einem Entscheidungsprozeß die Körpermelder durchforstet, stützt man sich auf zwei fundamentale Gehirnfunktionen. Zum einen braucht man Aufmerksamkeit, um ein geistiges Bild unter den vielen, zu denen wir Zugang haben, herauszufiltern. Zum anderen braucht man ein Arbeitsgedächtnis, um unterschiedliche Bilder während einer längeren Zeit bewußt zu halten. Durch diese zwei Funktionen wird ein reibungsloser Ablauf des Entscheidungsprozesses gewährleistet.

Lernen und Ich – Konstruktion

Während der Kindheit und in der Pubertät wird ein ziemlich großer Vorrat an Körpermeldern erstellt. Es kommen jedoch im Lauf des ganzen Lebens neue hinzu, was ein beständiges Lernen und eine persönliche Bereicherung garantiert. Man kann die Körpermelder nicht einfach auslassen. Lehrer wissen das gut und benutzen möglichst bildhafte Merksätze, um die Kenntnisse ihrer Schüler zu verankern. Jede Form des Lernens geht zwingend über den Körper, nämlich die Körpermelder.

Das System unserer Körpermelder stellt eine persönliche Enzyklopädie des Lebens dar, wo alle von uns jemals getroffenen Entscheidungen katalogisiert sind.

Natürlich ist es wichtig, sie in Frage stellen und sie, in dem Maße wie wir erfahrener werden, verfeinern zu können. Das ist wichtig, wenn man bedenkt daß unsere sozialen Konventionen, unsere Ethik, unsere Vernunft und unser Verhalten größtenteils auf unserem System von Körpermeldern beruhen. Im Rahmen einer gesunden Kultur und Umwelt können wir dieser Aufgabe am leichtesten nachkommen. Und Zazen kann uns dabei eine große Hilfe sein.

Unser eigenes System von Körpermeldern ist also ein grundlegender Bestandteil unserer Individualität. Und da dieses System sich im Laufe der Zeit verändern und entwickeln kann, haftet unserer Individualität etwas Unbeständiges an. Dennoch bietet es einen ziemlich stabilen Rahmen, innerhalb dessen sich die Veränderungen unserer Umgebung abwickeln. Außerdem gibt der beständige und relativ langsame Charakter der Veränderungen, die Einfluß auf unsere Körpermelder haben, unserer individuellen Identität und der Konstruktion unserer Persönlichkeit wohl eine Richtung.

Wenn wir eine Überlegung anstellen, müssen wir nicht unbedingt etwas Besonderes im Körper spüren. Wenn jedoch bestimmte Fähigkeiten der Körperwahrnehmung verloren gehen, z.B. als Folge eines Unfalls, hat das eine starke Einschränkung der geistigen Prozesse zur Folge. In diesen Fällen ist es dann nicht mehr möglich, die Sekundär-Emotionen zu spüren. Das zieht einen sofortigen Stop der Lernprozesse nach sich, sowie eine enorme Schwierigkeit, schnelle Entscheidungen zu fällen, eine globale Sicht der Dinge zu haben sowie seine Umwelt zu berücksichtigen. Es ist demnach unmöglich, im Alltag normal zu funktionieren, wenn man seine Emotionen nicht spürt.

Wenn der bewußte Zustand des Körpers und der untergründige nicht länger verspürt werden können, wird das Seins-Gefühl immer mehr dezimiert. Die persönliche Identität ist dann nur noch mit Hilfe der Sprache und der Erinnerung an die Zeit vor dem Unfall zugänglich. Dann gibt es keine Aktualisierung des Körperzustandes mehr in der Gegenwart, ebensowenig der individuellen Identität und auch nicht des Erlebten.

Körperdenken

Damasio schreibt, daß die Wirkung eines Körpermelders auf den Geist in der Stimulierung der Aufmerksamkeit besteht, so daß er vollständig wahrgenommen werden kann. Im Zazen, wenn wir unseren Körper sehr deutlich wahrnehmen, werden meiner Meinung nach viele Körpermelder der Reihe nach aktiviert. Und diese stimulieren dann automatisch unsere Aufmerksamkeit und unsere Konzentration. Die Konzentration beim Zazen erfordert also kein willentliches Eingreifen. Der Körper selbst bringt sie hervor. Aus diesem Grund ist Zazen eine Praxis der Konzentration.

Nimmt man die Zazen-Haltung ein, wird unsere Aufmerksamkeit augenblicklich auf den Körper gerichtet. Und so tauchen einige unsere aktivierten Körper-

melder nacheinander in unserem Bewußtsein auf. Ihr emotionaler Inhalt wird uns enthüllt. Parallel dazu ruft der Hintergrunds-Zustand des Körpers, wenn er sich im Zustand der Homöostase befindet, ein friedvolles Gefühl hervor und erlaubt somit eine ausgeglichene und angemessene Einschätzung der Körpermelder.

Meiner Meinung nach findet somit eine Art Umwandlung, Angleichung und Ausgleichung unseres Systems der Körpermelder statt. Diese Prozesse sind unbewußt, automatisch und natürlich. Die Tatsache, daß sie stattfinden, ist kostbar. Wir können dadurch eine gesunde Basis für zukünftige Überlegungen entwickeln.

Unsere Emotionen erfüllen eine zutiefst religiöse Funktion, denn ihre Aufgabe ist es, uns mit unserer Umgebung zu verbinden. Auf dieser Basis kann man behaupten, daß die Religion keine reine Erfindung des Menschen ist, sondern vielmehr eine überlebenswichtige Notwendigkeit, mit deren Hilfe ein tiefes physiologisches Band zwischen Körper und Geist geknüpft wird. Der religiöse Geist entstammt also einer Notwendigkeit der Natur und ist gleichzeitig deren einfacher Ausdruck.

Synthese

Der Spruch von Descartes kann uns also in die Irre führen.

Man könnte ihn besser durch die Formel „Ich denke, also existiere ich“ ersetzen, da der Ausdruck existieren in einem abstrakteren Sinn gebraucht wird. Oder man könnte ihn durch den richtigeren Spruch „Ich spüre meinen Körper, also bin ich“ ersetzen, denn das Gefühl, zu sein, entstammt dem Körper. Descartes dachte wahrscheinlich, daß das Denken greifbarer sei als das Fühlen, was nur dann stimmt, wenn man von seinem Körper abgetrennt ist.

Zusammenfassend kann man sagen, daß die organische Einheit, gebildet aus Körper und Geist, als Gesamtheit mit der Umgebung in Kontakt tritt und nicht getrennt voneinander. Unsere Wahrnehmung der Realität und unsere Denkprozesse stützen sich auf den Körper, denn der Geist gründet in ihm.

Die reine Vernunft kann nicht allein für sich, also ohne einen Körper existieren.

Damasio sagt „Nicht nur die Trennung zwischen Geist und Gehirn ist ein Mythos: die Trennung zwischen Geist und Körper ist wahrscheinlich genauso falsch“. Und er gibt uns diesen weisen Rat: „Um die Fähigkeit, Überlegungen anzustellen zu verbessern, muß man der Verletzlichkeit der inneren Welt mehr Aufmerksamkeit schenken.“ Machen wir also weiter Zazen.

Francis Vendrell

Zen-Mönch

(Quelle: *Descartes' error: emotion, reason and the human brain*, Putnam Book 1994)

Übersetzung: Ingrid Daar