

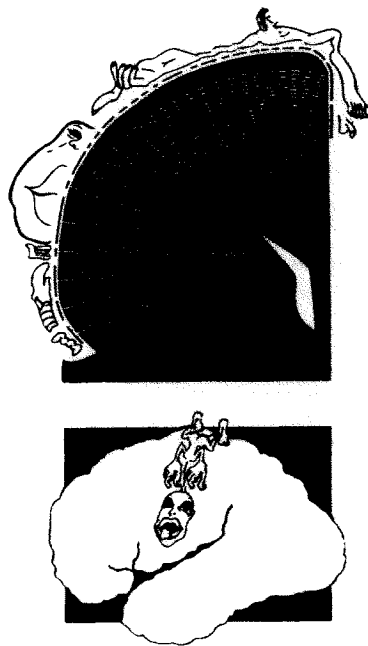
gen und beeinflussen sich permanent gegenseitig (siehe auch den Artikel *Zen und Neurobiologie* von Francois Lang).

Dieses enge Wechselspiel, das die Zen-Praxis schon lange betont, wird von der westlichen Schulmedizin erst allmählich entdeckt. Ganz langsam beginnt man, beispielsweise den sogenannten Placebo-Effekt (der die erstaunliche Tatsache beschreibt, dass auch Scheinmedikamente deutliche messbare Wirkungen hervorrufen) nicht mehr als Störung, sondern als Hinweis auf die Heilungskraft des Vorstellungsvermögens zu betrachten. Auch bei der Behandlung von Schmerzpatienten setzt sich die Erkenntnis durch, dass der eigentliche Schmerz nicht nur im Körper, sondern auch im Kopf sitzt. Durch chronische, über Jahre empfundene Schmerzen kann sich beispielsweise das für den entsprechenden Körperteil zuständige Wahrnehmungsareal im Gehirn so vergrößern, daß am Ende selbst die kleinste Berührung als unerträglich erfahren wird.

So sind unsere Wahrnehmungen, unsere Ansichten und Kategorien in der individuellen Struktur unseres Gehirns gespeichert: Die komplexe Verschaltung der rund 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) in unserem Kopf ist bei jedem Menschen — wie sein Fingerabdruck — individuell verschieden. Darin spiegelt sich nicht nur das Erbe unserer Ahnen (in Form unserer genetischen Ausstattung), sondern auch unsere Entwicklung, die Wahrnehmungen und die Überzeugungen, die wir im Laufe der Zeit gesammelt haben. Dieses „Karma im Kopf“ führt uns dazu, daß wir auf bestimmte Reize immer wieder gleich reagieren. Um das zu durchbrechen — wie es beispielsweise im Zazen geschieht — müssen sich tatsächlich biolo-

gische Strukturen im Kopf verändern. Daher wird auch verständlich, warum dieser Vorgang erstens stetes Üben und zweitens so viel Geduld erfordert.

Es mag manchen als Kränkung, anderen als Befreiung erscheinen, einsehen zu müssen, dass auch der Mensch und sein Geist letztlich nur ein biologisches Produkt sind, entstanden in einem Jahrtausendelangen evolutionären Optimierungsvorgang. Unser Gehirn hat dabei nicht die Aufgabe, die Außenwelt vollständig und objektiv abzubilden, sondern so, wie es die Bedürfnisse des *homo sapiens* erfordern. Elektro-magnetische Strahlung können wir beispielsweise nur in einem bestimmten Frequenzbereich wahrnehmen (der dementsprechend „sichtbares Licht“ genannt wird); doch andere Frequenzen wie Röntgenstrahlung oder Infrarot und Ultraviolett (die andere Tiere wahrnehmen können) sehen wir nicht — und das ist auch



Sensorischer Homunculus: Zone des somatosensorischen Kortex, wo die verschiedenen Körperpartien nach Grad ihrer Empfindlichkeit dargestellt sind.

nicht nötig.

Ein anderes Beispiel ist die in unserem Kopf gespeicherte Landkarte unserer Körperoberfläche: Im primären somatosensorischen Cortex werden die einzelnen Körperteile unterschiedlich groß repräsentiert, je nach ihrer sensorischen Empfindlichkeit. Der Mund, die Finger und insbesondere die Daumen erscheinen überdimensional vergrößert, während der Rumpf im Vergleich zu anderen Körperteilen schrumpft. (Dies erklärt nebenbei, warum die Konzentration auf Hände und Daumen in Zazen einen so starken Einfluß auf das Gehirn ausübt).

Unsere Wahrnehmung ist daher notwendigerweise beschränkt, ohne dass wir dies merken. Nur in seltenen Fällen — bei Störungen des Hirns durch Unfälle, Krankheiten oder Drogen — wird uns das bewußt. Da kann beispielsweise ein Schlaganfall in der rechten Hirnhälfte dazu führen, dass jemand die linke Hälfte seiner Körper- und Raumwahrnehmung verliert. Andere Hirngeschädigte können plötzlich die Gesichter von Freunden und Verwandten nicht mehr erkennen, oder verstehen die Bedeutung von Wörtern oder von Grammatik nicht. In besonders extremen Fällen kann sich auch die Persönlichkeit eines Menschen radikal ändern: Manche verlieren mit einer Hirnschädigung buchstäblich auch den Zugang zu ihren Emotionen; Mitgefühl und die Fähigkeit, sich in andere Menschen hinversetzen zu können, wird ihnen dadurch völlig fremd.

Solche mitunter tragischen Fallgeschichten haben den deutschen Bewußtseinsphilosophen Thomas Metzinger zu der Erkenntnis geführt: „Das Ich ist eine besondere Art der Illusion — und zwar die beste, die die Natur je erfunden hat.“ Der unauslöschliche