

**Chris Niebauer**

# KEIN ICH, KEIN PROBLEM

**Was Buddha schon wusste  
und die Neuropsychologie heute bestätigt**

Aus dem Englischen von Astrid Ogbeiwi



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*No Self, No Problem*

Copyright © 2019 by Chris Niebauer

ISBN 978-1-938289-97-2

Published by arrangement with Hierophant Publishing

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstraße 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2020

Übersetzung: Astrid Ogbeiwi

Lektorat: Irene Klasen

Illustrationen: Garylarts; Abb. S. 68 © s\_buckley / shutterstock

Layout & Satz: de·te·pe, Aalen

Cover: Guter Punkt, München unter Verwendung des  
Coverdesigns der Originalausgabe von Emma Smith

Coverabbildungen: Gehirn © Eli Deitch / shutterstock;

Buddha © Mirinae / shutterstock

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-240-0

# INHALT

Vorwort .....	9
Einführung .....	15
KAPITEL 1	
Darf ich vorstellen: die interpretierende Instanz – eine zufällige Entdeckung .....	23
KAPITEL 2	
Sprache und Kategorien – die Werkzeuge des interpretierenden Denkens .....	41
KAPITEL 3	
Muster-Wahrnehmung und das fehlende Ich .....	65
KAPITEL 4	
Die Grundlagen des Bewusstseins der rechten Hirnhälfte .....	89
KAPITEL 5	
Sinn und Verständnis .....	111
KAPITEL 6	
Die Intelligenz der rechten Hirnhälfte – Intuition, Gefühle und Kreativität .....	127
KAPITEL 7	
Was ist Bewusstsein? .....	149

KAPITEL 8

Sein wahres Ich finden ..... 161

ANHANG

Danksagungen ..... 175

Anmerkungen und Literatur ..... 177

Über den Autor ..... 189

*Der steht mit seinem Selbst im Bund,  
der sich aus eigener Kraft besiegt;  
in Feindschaft lebt mit seinem Selbst,  
wer seinen Trieben unterliegt.*

(aus: Bhagavadgita, Das Lied der Gottheit,  
Sechster Gesang, Vers 6 in der Übersetzung  
aus dem Sanskrit von Robert Boxberger)

# VORWORT

Mein Interesse an der Psychologie und den Mechanismen menschlichen Denkens und Empfindens setzte nach dem Tod meines Vaters ein, als ich zwanzig Jahre alt war. Die Auswirkungen dieses Ereignisses waren tiefgreifend, und das tiefe Leid, das ich erfuhr, veranlasste mich, die Funktionsweise des menschlichen Geistes zu studieren, mit dem Ziel, mir selbst und anderen zu helfen. Wenn es einen Weg in dieses Durcheinander hinein gibt, muss es auch wieder einen Weg heraus geben, glaubte ich, und den wollte ich finden. Damals war man praktisch einhellig der Auffassung, die Geheimnisse von Denken und Empfinden seien im Gehirn zu finden. Über das Wesen der Beziehung zwischen Gehirn und Geist debattiert die Menschheit seit Langem, und ich sehe dies folgendermaßen: Das Gehirn ist das Subjekt und der Geist ist das Verb, oder wie der Kognitionswissenschaftler Marvin Minsky sagt: „Der Geist ist das, was das Gehirn tut.“

Damals versuchten Viele herauszufinden, wie der Geist durch das Gehirn funktioniert. Tatsächlich wurde dieses Thema so populär, dass der US-Kongress die 1990er Jahre zur „Dekade des Gehirns“ erklärt hat. Überzeugt, dies könne ein vielversprechender Ausweg aus seelischem Leid sein, schloss ich 1996 ein Promotionsstudium in kognitiver Neuropsychologie ab.

Neuropsychologie ist die Erforschung der Architektur des Gehirns und der Frage, in welchem Bezug diese Architektur zu unserem Welterleben steht, insbesondere zu unserem Denken und dem daraus resultierenden Verhalten. Der Neuropsychologie ist es gelungen, bestimmte Prozesse in bestimmten Hirnarealen zu verorten. Vom Erkennen von Gesichtern bis zur Empathie kann die Neuropsychologie heute bestimmte Prozesse und Hirnfunktionen bestimmten Orten in der neuronalen Landschaft zuordnen.

Zum Zeitpunkt des Todes meines Vaters war mir dies alles natürlich herzlich egal. Ich wusste nur, dass ich litt, und ich hoffte, dass das Geheimnis, wie dieses Leiden zu beenden oder zumindest zu verstehen sei, in den Hirnfunktionen zu finden wäre. Doch trotz zahlloser Stunden im Hörsaal fand ich auf diese Frage keine wirkliche Antwort.

Daher wandte ich mich den östlichen Lehren zu, und hier fand ich mit der Zeit, was meinem Empfinden nach dem klassischen psychologischen Ansatz fehlt. Außerdem stellte ich verblüffende Parallelen zwischen bestimmten wissenschaftlichen Erkenntnissen über das Gehirn und Ideen fest, die in Buddhismus, Taoismus und anderen östlichen Denkschulen zum Ausdruck kamen. Während der Forschungen für meine Abschlussarbeit in einem Labor, in dem die Unterschiede zwischen linker und rechter Hirnhälfte untersucht wurden, „splittete“ ich meine Zeit entsprechend den unterschiedlichen Bedürfnissen dieser beiden Hälften: Zwischen meinem Alltag als Student der Naturwissenschaften für meine linke Hirnhälfte und Wochenend-Seminaren in östlicher Philosophie, die meiner rechten Hirnhälfte Erfüllung zu schenken schienen.

Im Graduiertenstudium staunte ich über den Wandel, der auf dem Gebiet der Physik stattgefunden hatte.<sup>1</sup> Mehreren Wissenschaftlern waren die Ähnlichkeiten zwischen den Entdeckungen der Quantenmechanik und den Lehren des Ostens aufgefallen. Ich weiß noch, wie ich ins Sprechzimmer eines Professors stürmte und mit der Freude eines Kindes an Weihnachten verkündete, die neueren Erkenntnisse der Physik bestätigten, was im Osten schon vor langer Zeit gelehrt worden sei. Zu meiner großen Enttäuschung erklärte mir der Professor rundheraus, es gebe keinen Weihnachtsmann; die Ähnlichkeiten in den neuen Erkenntnissen führte er auf bloßen Zufall zurück.

Trotz seiner Ablehnung gab ich die Hoffnung nie auf, dass eines Tages eine Verbindung zwischen Neurowissenschaft und östlicher Denkweise hergestellt werden würde. Noch Ende der 1990er Jahre hätte ich gewettet, dass ich einer von ganz wenigen Professoren war, die ein Seminar über Zen und Gehirn anboten. Doch nur wenige Jahre später wurde der Dalai Lama als Hauptredner zu einer bedeutenden neurowissenschaftlichen Konferenz eingeladen, und heute ist die Auffassung, dass Neurowissenschaften und östliche Philosophie einander ergänzen können, praktisch eine eigene Wissenschaftsgattung.<sup>2</sup>

Mittlerweile sind die vielen positiven Effekte östlicher Praktiken wissenschaftlich gut dokumentiert. Nehmen wir nur einmal die Meditation, die, wie wir heute wissen, die Aufmerksamkeit verbessert.<sup>3</sup> Die Neurowissenschaftlerin Sara Lazar von der Universität Harvard hat nachgewiesen, dass Meditierende einen dickeren Cortex haben – die Großhirnrinde ist jener Teil des Gehirns, der auf komplexe Entscheidungsfindung spezialisiert ist. Diese faltige äußere

Hirnschicht besteht aus Neuronen, also informationsverarbeitenden Nervenzellen. Es gilt als gesichert, dass der Cortex mit zunehmendem Alter schrumpft; Lazar stellte jedoch fest, dass regelmäßige Meditation eine so tiefgreifende Wirkung auf den Cortex entfaltet, dass fünfzigjährige Meditierende einen präfrontalen Cortex aufweisen, der wie die Hirnrinde von Fünfundzwanzigjährigen aussieht. Schon ein achtwöchiger Kurs in achtsamkeitsbasierter Stressreduktion zeigte signifikante Auswirkungen auf das Gehirn. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Achtsamkeitsprogramm hatten eine kleinere Amygdala – das aggressive Gebiet des Gehirns, das auf Stress anspricht – und einen größeren temporoparietalen Übergang (fachsprachlich *temporoparietal junction*, TPJ), eine Hirnregion, die mit Empathie und Mitgefühl verbunden wird.<sup>4</sup>

Ähnlich erstaunliche Effekte wurden bei Tai-Chi, einer Art Bewegungsmeditation, festgestellt. Die vielversprechenden Wirkungen von Tai-Chi reichen vom Körperlichen (zum Beispiel niedrigerer Blutdruck) bis zum Geistigen (verbesserte kognitive Funktionen).<sup>5</sup> Die uralte hinduistische Yoga-Praxis hat ähnliche Ergebnisse erbracht.<sup>6</sup> So hat zum Beispiel Dr. Chantal Villemure, Wissenschaftlerin am *National Center for Complementary and Alternative Medicine* in Bethesda, Maryland, herausgefunden, dass bestimmte Bereiche des Cortex bei Yoga-Praktizierenden größer sind.<sup>7</sup> Diese Forschung hat sogar Untersuchungsergebnisse bestätigt, wonach das Hirnareal, in dem Erinnerungen gespeichert werden – der Hippocampus – bei Menschen, die Yoga machen, größer ist.

David Creswell von der *Carnegie Mellon University* hat nachgewiesen, dass ein nur dreitägiges Achtsamkeits-Retreat das

Gehirn verändern und Entzündungen verringern kann.<sup>8</sup> Bei den Teilnehmenden in der Achtsamkeitsgruppe sank der Wert eines Entzündungsmarkers, der mit Erkrankungen wie Diabetes, Arthritis und Krebs einhergeht. Tatsächlich findet man nur schwer Forschungsergebnisse, die aufzeigen, dass mit der Anwendung dieser uralten Künste aus dem Osten ein negativer – oder auch überhaupt kein – Effekt verbunden wäre.

Diese Studien sind wunderbar informativ, doch ich glaube, die vielen im Westen durchgeführten Forschungen weisen noch auf etwas hin, das tiefer greift als die körperlichen und psychischen Vorteile der Anwendung östlicher Praktiken. Zum ersten Mal in der Geschichte stützen die Untersuchungsergebnisse westlicher Wissenschaftler – in vielen Fällen unbeabsichtigt – eine der grundlegendsten Erkenntnisse des Ostens: dass das individuelle Ich eher einer fiktionalen Figur als einer realen Sache gleicht.

Mit anderen Worten, dass das Ich, das wir zu kennen glauben, *nicht real* ist.

Noch verstehen wir nicht die ganze Tragweite dieser Studien oder ihre Auswirkungen auf westliche Vorstellungen vom Menschsein. Eben jenem Prozess möchte sich dieses Buch widmen, indem es diese Studien untersucht, ihre Bedeutung abwägt und erkennt, was sie von uns fordern.

# EINFÜHRUNG

*Hör auf zu denken – und beende deine Probleme.*

Laotse, Tao te King (nach der Übersetzung  
von Stephen Mitchell)

Wer sind wir? Warum sind wir hier? Warum leiden wir?

Mit diesen Fragen ringt der Mensch seit undenklichen Zeiten. Philosophen, geistliche Oberhäupter, Wissenschaftler und Künstler, alle haben ihre Meinung dazu beigetragen. Das Beste, was der westlichen Philosophie als Antwort auf diese Frage einfällt ist, dass das *Denken* das definierende Merkmal des Menschseins sei. Es gibt kein prägnanteres Beispiel dafür als den berühmten Satz des Philosophen René Descartes: *Cogito, ergo sum* oder „Ich denke, also bin ich“.

Diese Ehrfurcht vor dem Denken steht in scharfem Kontrast zu den Grundsätzen östlicher Philosophie, wie man sie in Buddhismus, Taoismus und bestimmten Schulen des Hinduismus findet. Diese Traditionen vertreten im besten Fall ein Misstrauen gegenüber dem denkenden Verstand; oft gehen sie noch weiter und stellen fest, dass der denkende Verstand eher Teil des Problems als der Lösung ist.

Aus dem Zen-Buddhismus stammt der Satz: „Kein Gedanke, kein Problem“.

Das gehirngesteuerte Individuum, das abwechselnd als Selbst, Ego, Verstand oder Ich bezeichnet wird, steht im Mittelpunkt westlichen Denkens. Im Weltbild des Westens sehen wir die größten Denker als Weltveränderer. Aber wer ist das? Werfen wir einen genaueren Blick auf den Denker oder das Ich, das wir alle für selbstverständlich halten. Seine Definition ist entscheidend für unsere gesamte Diskussion.

Dieses „Ich“ ist meist das erste, was uns einfällt, wenn wir darüber nachdenken, wer wir sind. Das „Ich“ steht für unsere Idee vom Individuum, es ist das, was zwischen unseren Ohren und hinter unseren Augen sitzt und den Körper „lenkt“ wie ein Pilot. Dieser „Pilot“ hat das Sagen, er verändert sich nicht sonderlich, und es kommt uns so vor, als sei er das, was unsere Gedanken und Gefühle lebendig macht. Er beobachtet, trifft Entscheidungen und führt Handlungen aus – genau wie der Pilot oder die Pilotin eines Flugzeugs.

Dieses Ich halten wir für unser wahres Selbst, und eben dieses individuelle Ich erlebt und lenkt unsere Gedanken, Gefühle und Taten. Das Piloten-Ich glaubt, dass es den Laden schmeißt. Es ist stabil und beständig. Außerdem steuert es unseren physischen Körper; zum Beispiel denkt dieses Ich, dies ist „mein Körper“. Doch im Gegensatz zu unserem physischen Körper nimmt es sich nicht als veränderlich und endlich wahr (außer bei Atheisten mit dem körperlichen Tod) und glaubt auch nicht, dass es von etwas anderem als sich selbst beeinflusst werden kann.

Wenden wir uns nun dem Osten zu. Buddhismus, Taoismus, das hinduistische Advaita Vedanta und andere östliche Denkschulen haben eine deutlich abweichende Sicht des Ichs. Sie sagen, die Idee vom Ich sei eine Fiktion, wenngleich eine sehr überzeugende. Im Buddhismus gibt es ein Wort für diese Vorstellung – *anatta*, was oft mit „Nicht-Selbst“ übersetzt wird – eine der grundlegendsten Lehren des Buddhismus, wenn nicht gar die wichtigste überhaupt.

Für alle, die im westlichen Denken geschult sind, klingt diese Idee radikal, ja unsinnig. Sie scheint unserer alltäglichen Erfahrung, sogar unserem gesamten Daseinsgefühl zu widersprechen.

Dieses Buch wird sich mit aussagekräftigen Belegen dafür auseinandersetzen, dass die Vorstellung vom Ich lediglich ein Konstrukt unseres Denkens ist und kein physisches Etwas, das sich irgendwo im Gehirn befindet. Anders ausgedrückt: Der Denkprozess erschafft das Ich, anstatt dass es ein Ich mit einer eigenständigen, vom Denken unabhängigen Existenz gäbe. Das Ich ähnelt eher einem Verb als einem Substantiv. Um noch einen Schritt weiterzugehen: Dies besagt, dass das Ich ohne Denken tatsächlich gar nicht existiert. Es ist, als ob die moderne Neurowissenschaft und Psychologie gerade erst zu dem aufschließen, was Buddhismus, Taoismus und Advaita Vedanta seit über zweieinhalbtausend Jahren lehren.

Dies mag schwierig zu begreifen sein, hauptsächlich weil wir den *Prozess* des Denkens sehr lange fälschlicherweise als ureigentliche *Sache* verstanden haben. Es wird einige Zeit dauern, bis wir die Idee vom Ich als bloße Idee und nicht als Tatsache erkennen können. Ihr illusionäres Ich –

die Stimme in Ihrem Kopf – ist sehr überzeugend. Es erzählt die Welt, bestimmt Ihre Überzeugungen, lässt Ihre Erinnerungen vor Ihnen ablaufen, identifiziert sich mit Ihrem physischen Körper, fabriziert Ihre Vorstellungen von möglichen künftigen Ereignissen und erzeugt Ihre Urteile über die Vergangenheit. Dieses Ich-Erleben verspüren wir vom Morgen, wenn wir die Augen aufschlagen, bis zum Abend, wenn wir sie wieder schließen. Es erscheint hochwichtig, deshalb sind die Menschen oft schockiert, wenn ich sage, dass es dieses Ich nach meinen Erkenntnissen als Neuropsychologe schlicht nicht gibt – zumindest nicht in der Form, wie wir *denken*.

Für diejenigen, die sich bereits mit östlichen Religionen und philosophischen Bewegungen beschäftigt haben, kommt dies hingegen wenig überraschend, denn alle vertreten als Grundprämisse die Idee, dass es das Ich so, wie wir es uns üblicherweise vorstellen, nicht gibt. Wenn dies stimmt, was bleibt dann noch, könnte man fragen. Es lohnt sich unbedingt, über diese Frage nachzudenken, und wir werden uns ihr später auch noch zuwenden – nachdem wir uns der Idee des „Nicht-Selbst“ von der Seite wissenschaftlicher Erkenntnisse her genähert haben, die auf die Irrealität des Ichs und möglicherweise auf ein anderes Bewusstseinsmodell hindeuten.

Wie ich bereits im Vorwort erwähnt habe, besteht die große Erfolgsgeschichte der Neurowissenschaften in der Kartierung des Gehirns. Wir können das Sprachzentrum verorten, das Gesichtserkennungszentrum und das Zentrum für das Verständnis der Gefühle anderer. Praktisch jede Geistesfunktion konnte auf dem Gehirn abgebildet werden, mit einer wichtigen Ausnahme: dem Ich. Zwar

haben Neurowissenschaftler verschiedentlich behauptet, das Ich sitze an diesem oder jenem neuronalen Ort, doch wo genau es zu finden sein soll, darüber ist man sich in der wissenschaftlichen Gemeinschaft nicht gerade einig – noch nicht einmal darüber, ob es in der linken oder rechten Hirnhälfte zu verorten ist.<sup>9</sup> Vielleicht können wir das Ich im Gehirn deshalb nicht finden, weil es dort *nicht ist*.

Doch selbst wenn wir als zutreffend anerkennen, dass es kein Ich gibt, können wir nicht bestreiten, dass es immer noch eine sehr starke *Vorstellung* vom Ich gibt. Zwar ist es der Neuropsychologie nicht gelungen, den Sitz des Ichs zu finden, aber sie konnte den Teil des Gehirns bestimmen, der die Vorstellung vom Ich erzeugt – und mit diesem Teil werden wir uns eingehend beschäftigen.

Warum ist dies überhaupt wichtig? Ganz ähnlich wie ich nach dem Tod meines Vaters in tiefem Leid versank, erfahren wir alle im Leben sehr viel seelischen Schmerz, Kummer und Enttäuschung. Die Stimme in unserem Kopf für etwas real Existierendes zu halten und sie „Ich“ zu nennen, bringt uns in Konflikt mit den neuropsychologischen Beweisen, die zeigen, dass es dieses Etwas nicht gibt. Dieser Fehler – das illusorische Ich-Erleben – ist die wichtigste Ursache unseres seelischen Leids. Mehr noch, ich behauptete, er versperrt den Zugang zu dem ewigen, umfassenden Strang universellen Bewusstseins, der uns immer zur Verfügung steht.

Um es ganz klar zu sagen: Seelisches Leid ist etwas anderes als körperlicher Schmerz. *Schmerz* tritt im Körper auf und ist eine physische Reaktion – etwa, wenn man sich den Zeh anstößt oder den Arm bricht. Das *Leid*, von dem ich

spreche, tritt ausschließlich in der Psyche auf und beschreibt Dinge wie Sorgen, Wut, Angst, Reue, Eifersucht, Scham und eine Unmenge weiterer negativer Gefühlszustände.

Ich weiß, dass ich den Mund sehr voll nehme, wenn ich behaupte, alle diese Formen des Leids seien die Folge eines fiktiven Ich-Erlebens. Den Kern dieser Idee bringt einstweilen der taoistische Philosoph Wei Wu Wei treffend auf den Punkt, wenn er schreibt: „Warum bist du unglücklich? Weil 99,9 Prozent von allem, was du denkst und was du tust, sich um dein Selbst dreht – und da ist keins.“<sup>10</sup>

## Der Aufbau dieses Buches

Zu Beginn werfen wir einen Blick aufs Gehirn, seine linke und rechte Hälfte und seine Auswirkung auf Kognition und Verhalten des Menschen.<sup>11</sup> Gewiss gibt es auch andere Systematiken, nach denen sich das Gehirn unterteilen und strukturieren lässt, und die wichtig sind für den Kognitionsprozess, etwa die bereits im Vorwort erwähnten Areale Hippocampus und präfrontaler Cortex. Mein Ziel ist es aber, dieses Thema für jedermann verständlich und erfahrbar zu machen. Der Einfachheit halber werden wir deshalb zu meist von linker und rechter Hirnhälfte und deren Einfluss auf unser Denken und Verhalten sprechen.

Zunächst will ich die Ansicht erklären, wonach die linke Hirnhälfte die interpretierende oder Geschichten erzählende Instanz ist. Mustererkennung, Sprache, Kartierung und Kategorisierung – all dies sitzt in der linken Hirnhälfte,

und die Indizien legen nahe, dass genau diese Funktionstypen im Verbund miteinander zum Erleben eines Ichs und der felsenfesten Überzeugung führen, dieses sei absolut wahr. Wir werden der Frage nachgehen, inwiefern die einzigartigen Funktionen der linken Hirnhälfte nicht nur das Ich-Erleben erzeugen, sondern auch die Erklärung dafür liefern, warum es so schwierig ist, diese Illusion zu durchschauen, und warum dieses Empfinden im menschlichen Dasein so viel Leid erzeugt.

Sobald wir verstanden haben, wie die linke Hirnhälfte funktioniert, werfen wir einen genaueren Blick auf die rechte Hirnhälfte und ihre Funktionen, darunter Dinge wie Sinnfindung, unsere Fähigkeit, Vorstellungen vom großen Ganzen zu entwickeln und zu verstehen, Kreativität zum Ausdruck zu bringen, Gefühle zu erleben und räumliche Informationen zu verarbeiten. Alle diese Funktionen sind auf die rechte Hirnhälfte angewiesen. Nachdem wir beide Hirnhälften und die mit ihnen verbundenen Prozesse angeschaut haben, werde ich Überlegungen darüber anstellen, was diese Informationen für das Bewusstsein bedeuten, und inwiefern sie über die Ich-Illusion hinaus auf das Geheimnis hindeuten könnten, wer wir wirklich sind.

Am Ende jedes Kapitels befindet sich ein Abschnitt mit dem Titel „Erkundungen“. Dabei handelt es sich um Übungen oder Gedankenexperimente, die die Möglichkeit zu einem vertieften, praktischen Verständnis der besprochenen Ideen bieten. Diese Erkundungen sollen es Ihnen ermöglichen, sich den zentralen Ideen des Buches auf eine völlig neuartige und spannende Weise zu nähern, die über bloßes Nachdenken hinausgeht.

Was wir hier besprechen wird zeigen, dass neurowissenschaftliche und psychologische Studien dringend nahelegen, was östliche Philosophien seit Jahrtausenden sagen – dass nämlich dieses Konzept des „Ich“ oder des „Selbst“, das Viele für selbstverständlich halten, nicht in der Form existiert, wie wir glauben. Vielleicht ist Ihnen diese Idee neu, und bevor wir anfangen, möchte ich klarmachen, dass ich nicht lediglich versuchen will, Sie davon zu überzeugen, dass Ihr Ich eine Illusion ist, indem ich Sie mit Unmengen von Forschungsergebnissen überschütte. Vielmehr möchte ich Sie zu neuen Erfahrungen führen und Ihnen Wege zur Nutzung anderer Hirnareale eröffnen, damit Sie für sich selbst herausfinden können, ob dies alles zutrifft oder nicht. Einstein sagte, man könne ein Problem nicht auf derselben gedanklichen Ebene lösen, die es geschaffen hat. In diesem Sinne kann man das von der linken Hirnhälfte erzeugte Ich-Erleben nicht dadurch enthüllen, dass man es mit noch mehr Denken aus der linken Hirnhälfte heraus bearbeitet. Mein Wunsch ist es, Ihr Bewusstsein dazu zu bringen, dass es Ihre Erfahrungen anders betrachtet, und Ihnen dadurch zu ermöglichen, über das Denken der linken Hirnhälfte hinauszugelangen. Ich bin überzeugt, dass dies, genau wie bei mir, Ihr seelisches Leid deutlich verringern kann.

Wie heißt es doch in einem uralten Zen-Axiom: „Kein Ich, kein Problem.“

## KAPITEL 1

# DARF ICH VORSTELLEN: DIE INTERPRETIERENDE INSTANZ – EINE ZUFÄLLIGE ENTDECKUNG

*Das Gehirn atmet Denken wie die Lunge Luft atmet.*

Huston Smith

In den 1960er Jahren führte Dr. Michael Gazzaniga als Teil einer Gruppe von Wissenschaftlern einige der interessantesten und experimentellsten Gehirnoperationen der Geschichte durch. Diese Experimente zeigten nicht nur, dass die linke und die rechte Hirnhälfte für unterschiedliche Funktionen zuständig sind, sondern sie legten unbeabsichtigt auch die Grundlagen für die Idee, dass das Ich nicht in der Form existiert, wie wir es annehmen. Gazzaniga selbst äußerte sich später sehr deutlich zu diesem Thema, ließ er doch sein 1998 erschienenes Buch *The Left-Brain Interpreter* mit einem Kapitel unter der Überschrift „Das fiktive Ich“ beginnen.

Darin führt er eine vernichtende Anklage gegen etwas, das uns völlig selbstverständlich erscheint. Der Gedanke, das Ich könnte fiktiv sein, ist für uns womöglich etwa so wie für unsere fernen Vorfahren die Erkenntnis, dass die Erde keine Scheibe ist. Beide Behauptungen scheinen unserer eigenen Erfahrung zu widersprechen. Doch die Idee, das Ich sei fiktiv, ist nicht neu – Buddha hat dies schon vor über 2500 Jahren gesagt, und sie findet sich im Tao-Te-King, der grundlegenden Schrift des Taoismus, die ebenfalls vor mehr als zweieinhalb Jahrtausenden verfasst worden ist, sowie in den Schriften verschiedener hinduistischer Schulen, etwa des Advaita Vedanta.

Haben Neurowissenschaft und Psychologie durch das Werk von Gazzaniga und anderen nun möglicherweise unabsichtlich bewiesen, was diese östlichen philosophischen Traditionen bereits vor Jahrhunderten festgestellt haben? Wenn wir uns gleich daranmachen, diese Frage zu beantworten, werde ich Ihnen Übungen an die Hand geben, damit Sie selbst erfahren können, ob diese Erkenntnisse zutreffend sind oder nicht. Die gute Nachricht ist, dass Sie dazu – im Gegensatz zu Gazzanigas Patienten – keinerlei Hirnoperation benötigen.

Bevor wir fortfahren, sollten wir unbedingt im Grundsatz verstanden haben, wie das Gehirn funktioniert und worin Gazzanigas revolutionäre Entdeckungen bestehen.

Der interessanteste Aspekt des Gehirns ist zugleich der offensichtlichste: Das Gehirn besteht aus zwei spiegelbildlichen Hälften, die durch einen dicken Faserstrang, das sogenannte Corpus callosum oder den Hirnbalken, miteinander verbunden sind. In den 1960ern hat man im Zuge von

Forschungen zur Linderung schwerer Fälle von Epilepsie diese 800 Millionen Nervenfasern durchtrennt, da man annahm, das Anfallsgeschehen gehe über den Hirnbalken von der einen Hirnhälfte auf die andere über und verstärke dadurch die Schwere der Anfälle. Die Ärzte Roger Sperry und Michael Gazzaniga glaubten, durch die Durchtrennung der Verbindung zwischen den beiden Hirnhälften ließen sich die Anfälle besser kontrollieren. Sie hatten recht, und 1981 erhielt Sperry für seine Arbeit den Nobelpreis.

Zwar ist jede Hirnhälfte auf bestimmte Aufgabentypen spezialisiert, dennoch stehen beide normalerweise in ständigem Austausch. Kappte man nun die Verbindung, wurde es möglich, die Aufgaben jeder Hirnhälfte gesondert zu untersuchen. Bis zur Möglichkeit der Unterbrechung dieser Verbindung waren die Wissenschaftler zum Beispiel auf Schädigungen am Gehirn oder indirekte Methoden angewiesen gewesen, um Unterschiede zwischen linker und rechter Hirnhälfte untersuchen zu können. Da die Hirnhälften bei den Epilepsie-Patienten jedoch voneinander getrennt worden waren, konnten die Wissenschaftler jede für sich untersuchen und Erkenntnisse über die funktionalen Unterschiede zwischen linker und rechter Hirnhälfte gewinnen. Die Patienten wurden als Split-Brain-Patienten bezeichnet, also Patienten mit geteiltem Gehirn.

Zum Verständnis dieser Forschung muss man wissen, dass der Körper über Kreuz verschaltet ist, das heißt, alle eingehenden und ausgehenden Informationen von der rechten Körperhälfte wechseln die Seite und werden von der linken Hirnhälfte verarbeitet, und umgekehrt. Dieser Seitenwechsel gilt auch für das Sehen, sodass also die linke Hälfte unseres Gesichtsfelds an die rechte Hirnhälfte weitergeleitet