



Abb. 1 Im Buddhismus steht die Lotusblüte, die makellos aus schlammigem Wasser emporwächst, für reinen, nicht anhaftenden Geist. © PIPAT/stock.adobe.com

Bewusster Heilraum und fließende Leere

GEIST als Quelle von Heilung: Was tibetische Philosophie und westliche Neurowissenschaft voneinander lernen können ✎ Dr. rer. nat. Keren Grafen

KURZ GEFASST

- 1 Während die westliche Medizin Geist vorwiegend als neuronale Funktion betrachtet, versteht ihn die tibetische Philosophie als eigenständige, kontinuierliche Realität, die unabhängig von materiellen Strukturen existiert und in der Heilung erfolgen kann.
- 2 Nach dem tibetisch-buddhistischen Verständnis gliedern sich Körper und Geist in drei Ebenen: grobstofflich (sieben Bestandteile wie Knochen und Blut, die fünf Elemente, fünf Sinne, die drei Grundenergien Tripa, Beken und Lung), feinstofflich (Energiekanäle, Winde, Essenz, Gedanken, Emotionen) und subtil (Bardo, formlos, transzendental, Leerheit).
- 3 Echte Heilung im Sinne innerer Ganzheit und Selbstermächtigung geschieht in der Therapie nicht durch Technik und „Reparatur“, sondern durch Mitgefühl, Präsenz und die Synthese von Körper, Geist und Beziehung in einem offenen Erfahrungsraum auf Augenhöhe.

Spricht die westliche Medizin von Geist, bezieht sie sich meist auf neurologische oder psychiatrische Funktionen oder Störungen. Da nämlich nach westlicher Sicht der Geist im Gehirn lokalisiert ist, konzentriert sich die Behandlung oft ausschließlich auf diesen Bereich – insbesondere mit Medikamenten, seltener Operationen. In der Akutversorgung und bei vielen Erkrankungen wurden hierdurch beachtliche Erfolge erzielt. Dennoch berichten viele Patienten, dass sie durch diese Interventionen häufig keine nachhaltige Heilung erfahren haben.

Im Gegensatz dazu sieht die tibetische Philosophie den Geist als Quelle von Leiden sowie Erkenntnis, innerem Frieden und Befreiung. Der Dalai Lama erklärt dazu: „Innerer Frieden muss aus dem Geist entstehen.“ [30] Diese Sichtweise kann eine neue Perspektive eröffnen, die Heilung als Prozess und den Geist als Heilraum versteht. Heilung ist demnach weit mehr als das Verschwinden von Symptomen – sie bedeutet die Wiederherstellung innerer Ganzheit und Selbstermächtigung. Doch was bedeutet das genau?

Heilung bedeutet nicht das Verschwinden von Symptomen, sondern die Wiederherstellung innerer Ganzheit und Selbstermächtigung.

Offener Heilraum, in dem Veränderung möglich wird

Therapeuten sind eingeladen, sich auf die Frage einzulassen: Was, wenn der Geist weit mehr ist als nur ein Produkt des Gehirns – ein offener, klarer Raum, in dem alle Erfahrungen lebendig werden und Heilung beginnen kann? Dieses Verständnis kann die eigene Arbeit grundlegend verändern.

Denn die Betrachtung des Geistes in der tibetischen Philosophie bezieht sich nicht nur auf Grobstoffliches – also Körper und Sinneswahrnehmungen –, sondern auch auf die feinstofflichen Bereiche von Energien und Emotionen sowie die subtile Ebene tiefster Bewusstseinszustände (siehe Tabelle 1). Geist ist somit eng mit Körper, Gefühlen und Umwelt verbunden und schafft einen Raum, in dem Heilung und innere Veränderung überhaupt erst möglich werden.

Für Therapeuten bedeutet dies: Heilung entsteht nicht (nur) durch medizinische Maßnahmen, sondern vor allem durch eigene Präsenz und die Qualität der Beziehung zum Patienten. So kann ein Heilraum entstehen, in dem sich Blockaden lösen und Selbstheilungskräfte aktivieren. Wird in der therapeutischen Arbeit hingegen eine professionelle Distanz und emotionale Zurückhaltung zu sehr betont, kann sich der Raum für Heilung verschließen. Was es braucht, ist ein echter präsenter innerer Dialog, auch wenn es nur eine einzige Therapiesitzung gibt.

Westliche und östliche Perspektiven: Was ist Geist?

Die Frage „Was ist Geist?“ beschäftigt Menschen schon immer – sowohl in westlichen als auch in östlichen Denktraditionen. In der westlichen Wissenschaft, etwa der Psychologie, Neurologie oder Philosophie, wird der Geist häufig als Funktion des Gehirns verstanden. Das bedeutet: Er entsteht durch körperliche, messbare Prozesse und endet mit dem Tod. Der Geist ist aus dieser Sicht eng mit der Materie verbunden: Ohne ein funktionierendes Gehirn kann es keinen Geist geben. Ganz anders zeigt sich die Sichtweise in den östlichen Traditionen, insbesondere dem Buddhismus. Hier wird der Geist als nichtmaterielles, klares und erkennendes Kontinuum beschrieben, ohne Anfang und Ende. Er ist nicht auf das Gehirn beschränkt, sondern durchdringt alle Erfahrungen. Diese grundlegende Differenz wirkt sich nachhaltig auf die Medizin, Psychologie und den spirituellen Weg aus – insbesondere auch auf das Verständnis von Heilung und den Umgang mit körperlichem und geistigem Leiden.

Dualismus körperlicher und geistiger Phänomene

Um diese Unterschiede besser zu verstehen, sollten wir uns die verschiedenen Gesetzmäßigkeiten körperlicher und geistiger Phänomene bewusst machen. Ein einfaches Beispiel hilft beim Verständnis: Einen Stift fallen zu lassen, ist physikalisch messbar. Aber alle Hoffnung zu verlieren – ein zutiefst geistiger Vorgang – lässt sich nicht mit einem Gerät objektiv erfassen. In der westlichen Wissenschaft spricht man hier vom experimentellen Dualismus (weil dieses Konzept nicht nur theoretisch diskutiert, sondern systematisch in Experimenten untersucht wird), da körperliche und geistige Prozesse unterschiedlichen Regeln folgen. Ebenso gibt es einen affektiven Dualismus: Ein Mensch kann körperlich krank sein und dennoch geistig ruhig, gelassen und stabil bleiben – oder körperlich gesund wirken, aber seelisch schwer belastet sein. Das zeigt: Körper und Geist sind zwar verbunden, gehören aber unterschiedlichen Ebenen der Erfahrung an.

Keine feste Entität, sondern ein Prozess

Eine besonders detaillierte und umfassende Darstellung des Geistes findet sich in den Abhidharma-Schriften, einem zentralen Teil der frühen buddhistischen Lehre. Sie entstanden vermutlich ab dem 3. Jahrhundert v. Chr. und analysieren systematisch alle geistigen und körperlichen Vorgänge. In diesen Texten wird der Geist nicht als etwas Einheitliches verstanden, sondern als ein fortlaufender Prozess einzelner Bewusstseinsmomente – etwa Gedanken, Gefühle oder Wahrnehmungen –, die ständig entstehen und wieder vergehen. Der Geist ist hier nichts Festes, sondern ein fließendes, gesetzmäßig ablaufendes Geschehen. Diese Sichtweise bildet die Grundlage für viele spätere Entwicklungen im tibetischen Buddhismus.

Leerheit des Geistes macht Transformation möglich

Auch in der tibetischen Philosophie, insbesondere bei Lama Tsongkhapa (1357–1419, Gründer der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus), wird der Geist als nichtstofflich, klar und erkenntnisfähig beschrieben. Tsongkhapa betont, dass der Geist – obwohl frei von eigener, fester Existenz – in der Lage ist, Realität zu erkennen und sich durch Übung, vor allem durch Meditation,

Während im Westen der Fokus oft auf Diagnose und Behandlung liegt, betont die buddhistische Tradition die Schulung des Geistes selbst als zentralen Weg zur Heilung.

zu verfeinern [28]. Geist ist veränderbar und leer von Substanz. Doch gerade diese Leerheit macht tiefgreifende Transformation möglich.

Eine seiner bis heute bedeutendsten Lehren ist die Unterscheidung von drei Ebenen (grobstofflich, feinstofflich, subtil) des Körpers und Geistes, die im tibetischen Buddhismus die Grundlage vieler meditativer und medizinischer Praktiken bildet. Diese Differenzierung zeigt: Der Geist ist im Buddhismus nicht nur Gegenstand theoretischer Überlegungen, sondern ein erfahrbares, veränderbares Kontinuum. Er kann Quelle von Leid, aber auch Mittel zur Befreiung sein. Während im Westen der Fokus oft auf der Diagnose und Behandlung liegt, betont die buddhistische Tradition die Schulung des Geistes selbst als zentralen Weg zur Heilung.

Grobstoffliche Ebene: Physis, Sinne, Elemente

Der grobstoffliche Geist entspricht in seiner Funktion der gewöhnlichen Sinneswahrnehmung und kognitiven Aktivität. Er ist mit dem physischen grobstofflichen Körper eng verbunden und äußert sich in den fünf Sinnesfunktionen Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. In der tibetischen Perspektive ist dieser Bereich äußerst vergänglich und veränderlich, vergleichbar mit einer Welle auf dem Ozean: formwandelnd, unstat, aber bedeutungsvoll für den Zugang zu tieferen Ebenen der geistigen Entwicklung.

Sieben Grundbestandteile, fünf Elemente, drei Grundenergien

Der zugehörige grobstoffliche Körper besteht aus sieben konstituierenden Grundbestandteilen: Nährstoffe, Blut, Fleisch, Fett, Knochen, Knochenmark und Essenz. Diese sind wiederum auf die fünf Ele-

mente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum – zurückzuführen. Sie beeinflussen in Verbindung mit den drei Grundenergien Galle (Tripa), Schleim (Beken) und Wind (Lung) das physische und geistige Gleichgewicht. Gesundheit und Krankheit ergeben sich im tibetischen Verständnis aus der Balance oder Dysbalance dieser Bestandteile und Energien. Nach der Tibetischen Medizin sind Ärzte sehr hilfreich, wenn es sich um Erkrankungen auf dieser Ebene handelt.

Feinstoffliche Ebene: Kanäle, Winde, Essenz

Auf einer tieferen Ebene wird der feinstoffliche Körper beschrieben, bestehend aus den drei Komponenten: 1. Kanäle (tsa), 2. feinstoffliche Winde (rlung) und 3. Essenz (tigle). Laut tibetischer Philosophie existieren 72 000 solcher Kanäle, die ein leuchtendes, netzartiges System bilden. Drei Hauptkanäle sind dabei von zentraler Bedeutung: der Zentralkanal (tsa-uma), der rechte Seitenkanal (tsa-roma) und der linke Seitenkanal (tsa-kyangma). Während die Seitenkanäle mit Gedanken und Emotionen verbunden sind, ermöglicht es der Zentralkanal, das dualistische Denken zu überwinden und das Selbst als Konstruktion zu durchschauen.

Geist und feinstoffliche Winde untrennbar

Die feinstofflichen Winde (rlung) transportieren nicht nur Energie, sondern sind direkt mit dem Geist verbunden. Ihre Störung wirkt sich unmittelbar auf den emotionalen und psychischen Zustand aus. Geist und feinstoffliche Winde sind untrennbar: Funktionieren Letztere nicht korrekt, ist auch die geistige Klarheit beeinträchtigt. In der tibetischen Psychosomatik wird dies mit Krankheitsbildern wie Depressionen, Ängsten oder psychosomatischen Störungen wie Herzrhythmusstörungen in Verbindung gebracht.

TABELLE 1

Drei Ebenen von Körper und Geist im tibetisch-buddhistischen Verständnis nach Lama Tsongkhapa: Systematische Übersicht über den grobstofflichen, feinstofflichen und subtilen Körper sowie die entsprechenden Geistes Eigenschaften

Ebene	Körper	Geist
Grobstofflich	- Sieben Bestandteile: Nährstoffe, Blut, Fleisch, Fett, Knochen, Knochenmark, Essenz - Fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum - Drei Grundenergien: Tripa (Galle), Beken (Schleim), Lung (Wind)	- fünf Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) - vergänglich, wandelbar
Feinstofflich	72 000 Energiekanäle, in denen Blut, Lymphe und Bewusstsein fließen, unter anderem mit Zentralkanal, rechtem und linkem Seitenkanal - Windenergien als Träger des Geistes; Störungen führen zu körperlichen Problemen wie Herzrhythmusstörungen.	80 Arten von Gedanken und Emotionen, darunter die fünf Störgefühle: Wut, Anhaftung, Unwissenheit, Eifersucht, Stolz
Subtil	kaum physisch beschreibbar, aktiv bei Tod, tiefer Meditation, Bar-do-Zuständen	Subtiler Geist (ngo bo nyid kyi sems): formlos, nicht-dual, transzendental, Erkenntnis von Leerheit

Gefühle und Gedanken als Krankheitsursachen

In der buddhistischen Sichtweise gelten Gefühle und Gedanken nicht nur als Begleiterscheinungen des Geistes, sondern als zentrale Ursachen von Gesundheit und Krankheit. Unheilsame geistige Zustände wie Gier, Wut, Angst, Unwissenheit oder Anhaftung stören das innere Gleichgewicht von Körper, Energie und Geist. Sie beeinflussen den Energiefluss in den 72 000 feinstofflichen Kanälen. Umgekehrt fördern heilsame Geisteszustände wie Mitgefühl, Achtsamkeit und Einsicht innere Harmonie, stärken die Lebenskraft und tragen wesentlich zur Heilung bei.

Der feinstoffliche Geist wiederum wird in 80 Gedanken- und Gefühlsarten differenziert, von denen fünf als besonders krankmachend gelten (man spricht auch von Störgefühlen oder Geistesgiften): Unwissenheit, Zorn, Anhaftung, Eifersucht und Stolz. Diese Störungen sind schwer durch äußere Maßnahmen zu behandeln und erfordern spirituelle Praxis, da die Reinigung des Geistes nur durch Einsicht, Achtsamkeit und Schulung möglich ist.

Subtile Ebene

Die tiefste Ebene bildet der subtile Geist in Verbindung mit dem subtilen Körper, was besonders im Kontext der Meditation über Leerheit (śūnyatā) bedeutsam wird. Diese Ebene ist kaum der alltäglichen Erfahrung zugänglich und entfaltet sich insbesondere in Todes- und Übergangsmomenten (Bardo, siehe S. 54), wenn sich die sogenannte rote und weiße Essenz voneinander lösen – ein Prozess, der auch für die tiefsten Zustände der Meditation relevant ist. Diese Ebene findet sich in der Beschreibung des Bewusstseins im Moment der Erleuchtung. Dieser Prozess gilt als vollständig entpersonalisiert, nicht dual und wird jenseits von Sprache und Konzeptualisierung beschrieben.

Sowohl die buddhistische Abhidharma-Tradition als auch die tibetische Philosophie entwickelten vielschichtige Modelle des Geistes, die jeweils eng mit dem Körper verbunden sind – vom alltäglichen Denken bis hin zu tiefen, transzendenten Zuständen. Durch achtsame Schulung und Praxis kann der Geist bewusst verändert und transformiert werden.

Praktische Bedeutung für Therapeuten

Nur wer die vielschichtige Natur des Geistes versteht und selbst erfahren hat, kann die Prozesse von Heilung und Veränderungen beim Patienten auch wirkungsvoll begleiten. Dieses Verständnis ist die Basis dafür, Therapie gezielt zu gestalten und den Patienten auf seinem Weg zu innerer Balance und Gesundheit kompetent zu unterstützen.

Nach der tibetischen Philosophie ist echte Heilung nur dann möglich, wenn Therapeut und Patient neben der grobstofflichen Ebene (die der materialistischen Sichtweise der westlichen Medizin entspricht) auch auf der feinstofflichen und gegebenenfalls subtilen Ebene arbeiten. Demnach würde ein Therapeut beziehungsweise Arzt, der nur die grobstoffliche Ebene berücksichtigt, wichtige Aspekte der geistigen und emotionalen Dynamik, die für eine tiefere Heilung notwendig sind, übersehen. Übertragen auf

”

Heilraum entsteht nicht durch Technik, sondern durch Präsenz, Achtsamkeit und Mitgefühl.

die westliche Medizin gewinnen therapeutische Prozesse erst dann an Tiefe, wenn der Geist nicht mehr als materielles oder isoliertes mentales Phänomen, sondern als ein relationales, verkörpertes Geschehen verstanden wird. Denn wäre er nur auf das Gehirn beschränkt, würde dies eine Entfremdung vom eigenen Körper bedeuten und könnte krank machen (weil der Geist bei einer rein auf das Gehirn beschränkten Sichtweise von der körperlichen Erfahrung getrennt wird – es entsteht eine Entfremdung vom eigenen Erleben) – ein Verständnis, das zunehmend auch in der westlichen Medizin Beachtung findet [17]. Für Therapeuten wird damit klar: Heilraum entsteht nicht durch Technik, sondern durch Präsenz, Achtsamkeit und Mitgefühl.

Mitgefühl: Echte Verbindung aus der Präsenz eines geschulten Geistes

Dabei wird Mitgefühl zum zentralen Heilmoment. Dieses ist nicht mit Mitleid zu verwechseln. Denn Letzteres degradiert den Patienten zu einem „armen“ Menschen – es erzeugt ungewollt Distanz, Überlegenheit und Passivität. Mitgefühl dagegen bedeutet aktives, empathisches Dabeisein, ohne zu verschmelzen oder in fremde Abgründe gerissen zu werden. Der Dalai Lama stellt fest: „Mitleid entsteht aus einem Gefühl von Überlegenheit. Mitgefühl aber ist gleichwütig. Es sieht im anderen das gemeinsame Menschsein.“ [5] Der buddhistische Lehrer Matthieu Ricard beschreibt Mitgefühl als die mutige Entscheidung, sich dem Leid mit Weisheit und Klarheit zuzuwenden [22]. Für Paul Gilbert dient es im Rahmen der Therapie als aktives Regulativ für Angst, Scham und innere Konflikte [15].

HINTERGRUNDWISSEN

Dialog zwischen buddhistischer und westlicher Sicht

Seit den 1980er-Jahren initiiert der 14. Dalai Lama einen intensiven Dialog zwischen buddhistischer Geistespraxis und westlicher Wissenschaft. Mit der Gründung des Mind and Life Institute im Jahr 1987 schuf er eine Plattform für den interdisziplinären Austausch zwischen kontemplativer Tradition und moderner Neurowissenschaft – mit dem Ziel, das Verständnis des menschlichen Geistes zu vertiefen. Der Buddhismus müsse bereit sein, überkommene Auffassungen im Licht wissenschaftlicher Erkenntnisse zu revidieren. Gleichzeitig dürfe man den Geist nicht auf neuronale Prozesse reduzieren.

Diese Haltung verändert die therapeutische Beziehung grundlegend. Der Dialog wird zum Ort echter Verbindung – nicht aus der Rolle des Experten, sondern aus der inneren Präsenz eines geschulten Geistes. Dieser Heilraum beginnt genau dort, wo ein Mensch einem anderen mit wacher Aufmerksamkeit und offenem Herzen begegnet und wirklich zuhört. Wir erkennen, dass seine störenden Emotionen wie Hass, Wut oder Gier nicht sein eigentliches Wesen sind, sondern helfen ihm behutsam, diesen trüben Schleier zu erkennen. Der buddhistische Lehrer Bruce Alan Wallace erklärt dazu: „Der Geist heilt, wenn er aufhört, sich mit seinen Inhalten zu identifizieren.“ [27] Der heilende Raum öffnet sich also dort, wo ein sicherer, urteilsfreier Kontakt entsteht – mit sich selbst und mit dem Gegenüber.

Therapeutischer Prozess als Raum innerer Erfahrung

Für die therapeutische Praxis bedeutet das: Es braucht nicht nur kognitive Einsicht, sondern gelebte Präsenz. Ein geschulter Geist erkennt, wann Worte allein nicht genügen, und kann gezielt körperorientierte Impulse setzen: durch Atem, Bewegung (zum Beispiel Lu Jong und Tog Chöd, siehe S. 30), das Wiedererleben von Körperempfindungen oder den bewussten Ausdruck von Emotion. Auch wenn körperliche Aktivierung nicht immer möglich ist, kann der Klient ermutigt werden, den Körper wieder stärker zu spüren – etwa über das bewusste Wahrnehmen von Atmung, Eindrücken, Tränen, Zittern oder einem Lächeln.

So wird der therapeutische Prozess zum Raum innerer Erfahrung – nicht nur zur Behandlung von Symptomen, sondern zur Begegnung mit dem heilsamen Potenzial des Geistes. Die Tibetische Medizin beschreibt diesen Zustand als reale Dimension des Heilens – und den Geist als klaren Himmel. Störende Emotionen können ihn laut dem Dalai Lama wie Wolken vorübergehend verdunkeln, aber nie sein wahres Wesen verändern [29]. Auch im Westen verfügten viele Heiler über ein tieferes Verständnis für geistige Prozesse. Häufig waren es dort sogar Pfarrer oder Geistliche, die erstmals Heilung spirituell begleiteten und damit sowohl körperliche als auch seelische Ebenen ansprachen.

Keine Reparatur, sondern Wegbegleitung auf Augenhöhe

Heilung sollte nicht als Reparatur eines defekten Systems verstanden werden, sondern als Wiederverbindung mit dem eigenen Körper, mit verkörpertem Erleben und einem offenen Geist, der sich nicht mit seinen Emotionen identifiziert. Therapeuten bieten dabei eine Wegbegleitung auf Augenhöhe. Durch eine achtsame Haltung und Schulung des eigenen Geistes öffnen sie Räume, in denen Klienten sich selbst neu erleben und reorganisieren können – emotional, körperlich und geistig. Körperorientierte Praktiken wie achtsame Atmung und Bewegung oder Visualisierungen können hier als Brücke fungieren, um das Erleben zu vertiefen. Selbst einfache Interventionen, wie das bewusste Einladen in den Körper („Was spüren Sie gerade?“), können diesen Prozess anstoßen – be-

sonders wenn sie aus einem authentisch mitfühlenden Geist heraus geschehen. In diesem Sinn ist der Geist kein abgeschlossenes Objekt, sondern ein offener Erfahrungsraum, in dem Heilung als dynamischer Prozess im Dialog zwischen Körper, Geist und Beziehung stattfindet.

Fazit

Wenn wir den Geist nicht länger nur als neuronale Funktion, sondern als lebendiges, bewusstes Erfahrungsfeld verstehen, eröffnet sich ein neuer Zugang zu Heilung. Darin wirken Körper, Geist und Beziehung integrativ zusammen. Der Mensch wird vom Objekt zum aktiven Gestalter seiner inneren Wandlung. ●

 Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-2662-1700>

Literatur

- [1] Duda AT et al. Mindfulness meditation is associated with global EEG spectral changes in theta, alpha, and beta amplitudes. *Int J Psychophysiol.* 2024 Dec; 206: 112465. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2024.112465. Epub 2024 Nov 16. PMID: 39557128
- [2] Bodhi BA. Comprehensive manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha. Buddhist Publication Society 1999
- [3] Calderone A et al. Neurobiological Changes Induced by Mindfulness and Meditation: A Systematic Review. *Biomedicines* 2024; 12 (11): 2613
- [4] You T, Ogawa EF. Effects of meditation and mind-body exercise on brain-derived neurotrophic factor: A literature review of human experimental studies. *Sports Med Health Sci.* 2020 Mar 20; 2 (1): 7–9. doi: 10.1016/j.smhs.2020.03.001. PMID: 35783336; PMCID: PMC9219319.
- [5] Dalai Lama. Der Weg zum Glück. München: Arkana; 2004
- [6] Dalai Lama. Ethik für das neue Jahrtausend. München: Goldmann; 2004
- [7] Dalai Lama. Ethik ist wichtiger als Religion: Eine neue Vision für unsere Welt. München: Lotos; 2004
- [8] Dalai Lama. Geist und Bewusstsein. Gespräche mit Wissenschaftlern über Meditation, Emotion und Gesundheit. Berlin: Theseus; 2004
- [9] Dalai Lama, Cutler HC. Der Weg zum Glück: Ethik in unserem Leben. München: Knaur; 2001
- [10] Dalai Lama. Ethics for the New Millennium. New York: Riverhead Books; 2001
- [11] Damasio AR. The Feeling of What Happens. Boston: Harcourt; 1999
- [12] Davidson RJ, Begley S. Mitgefühl im Alltag: Die revolutionäre Kraft des menschlichen Gehirns. Freiburg: Arbor; 2012
- [13] Nyanatiloka. Das Wort des Buddha: Eine systematische Übersicht der Lehre des Buddha in seinen eigenen Worten. Stammbach: Beyerlein & Steinschulte; 1996
- [14] Dorjee D. Mind, Brain and the Path to Happiness: A Guide to Buddhist Mind Training and the Neuroscience of Well-Being. London: Routledge; 2014
- [15] Gilbert P. Compassion Focused Therapy. London: Routledge; 2010
- [16] Gyatso T. The World of Tibetan Buddhism: An Overview of Its Philosophy and Practice. Somerville: Wisdom Publications; 1995
- [17] Hüther G. Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher. Frankfurt: Fischer; 2011
- [18] Kerr SM. The Literary Abhidhamma Text: Anuruddha's Manual of Defining Mind and Matter (Nāmarūpapariccheda) and the Production of Pali Commen-tarial Literature in South India, Dissertation; 2020. Im Internet: <https://escholarship.org/uc/item/0n79k6fr>. Stand: 28.10.2025

- [19] Kornfield J. Das weise Herz. München: Goldmann; 2009
- [20] Laneri E et al. Effects of meditation on neural responses to pain: A meta-analysis. *Neurosci. & Biobehav. Rev.* 2024; 162: 105735
- [21] Putnam H. Philosophy and Our Mental Life. In: *Mind, Language and Reality*. Cambridge: Cambridge University Press; 1975
- [22] Ricard M. Plädoyer für das Mitgefühl. München: Lotos; 2013
- [23] Rogers C. Way of Being. Boston: Houghton Mifflin; 1981
- [24] Siegel, D. J. The Mindful Therapist. New York: W. W. Norton & Company; 2010
- [25] Siegel DJ. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. New York: Guilford Press; 2012
- [26] Varela FJ, Thompson E, Rosch E. Der mittlere Weg der Erkenntnis: Die Beziehung von Ich und Welt in der Kognitionswissenschaft – Ein Brückenschlag zwischen westlicher Wissenschaft und buddhistischer Philosophie. CH-Bern: Scherz; 1993
- [27] Wallace BA. Contemplative Science: Where Buddhism and Neuroscience Converge. New York: Columbia University Press; 2007
- [28] Tsongkhapa J. The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment: Vol. 1. Lamrim Chenmo Translation Committee, Ed. 2000; JWC Cutler, Ed.-in-Chief; G. Newland, Ed. Ithaca, NY: Snow Lion Publications
- [29] Dalai Lama. Mind in Comfort and Ease: The Vision of Enlightenment in the Great Perfection (The Clear Light as Buddha Nature, pp. 185–187) Übersetzung: Ricard M, Barron R, Pearcey A. Boston: MA: Wisdom Publications; 2007
- [30] Dalai Lama. His Holiness the XIV Dalai Lama on Environment: Collected Statements. 4th updated ed. 2007. Übersetzung: Grafen K. Dharmasala, India: Environment & Development Desk, Department of Information & International Relations, Central Tibetan Administration



DR. RER. NAT. KEREN GRAFEN, HP

Keren Grafen ist Neurobiologin und Heilpraktikerin. Biologiestudium, Forschungsstudium und Promotion an der Universität Bielefeld, Lehrstuhl für Neuroanatomie und Lehrstuhl für kognitive Neurowissenschaften. Seit 2013 arbeitet sie selbstständig in eigener Praxis. Wissenschaftliche Themenfelder sind: Einfluss frühkindlicher Erfahrungen auf die Hirnreifung, Auswirkungen von Drogen und Stress auf emotional und kognitiv verarbeitende Hirnstrukturen. Sie ist Dozentin für Neurologie und Sinnesphysiologie sowie Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen. Sie verbrachte ihre Kindheit im Himalaya. Schon früh wurde sie mit dem stark durch Tibet beeinflussten Heilsystem konfrontiert, was ihre tiefe Liebe zur Natur und Naturheilkunde prägte.

E-Mail: info@praxis-biomed.de