

# **Das Verhältnis zwischen dem Autonomen Nervensystem und Buddhismus**

Ein Vortrag von Gudo Wafu Nishijima

Meine Theorie über das Verhältnis zwischen dem Autonomen Nervensystem und Buddhismus stellt nur meine Vermutung dar, aber ich habe diese schon viele Jahre lang beim Erklären des Buddhismus benützt. Und seit ich vor vielen Jahren zum ersten Mal diesen Ansatz formulierte, ist mir kein einziger Fall begegnet, der mich veranlasst hätte, diese Theorie zu verändern. Deswegen möchte ich gerne meine einfache Mutmaßung den Zuhörern als Grundlage vorstellen. Natürlich bin ich nur ein Buddhistischer Mönch und habe keine ausreichenden Kenntnisse der Physiologie, Psychologie usw. Wie auch immer, habe ich es nach meiner Erfahrung als sehr nützlich erlebt, Buddhismus auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zu erläutern und deshalb möchte ich meine Sichtweise hier darstellen.

## **1. Grundlagen**

- a) Das Autonome Nervensystem besteht aus zwei Teilen, d.s. das Sympathische und das Parasympathische Nervensystem.
- b) Die beiden Teile arbeiten in entgegengesetzter Weise. Zum Beispiel: Im Allgemeinen erscheinen Menschen, deren sympathisches Nervensystem (in weiterer Folge als SNS bezeichnet) stärker ist als das parasympathische Nervensystem (PNS), eher angespannt, haben weniger Appetit, leiden an Schlaflosigkeit usw. Andererseits erscheinen Menschen, bei denen das PNS stärker ist als das SNS eher dumpf, mit starkem Appetit, tiefem Schlaf und eher höherem Blutdruck.
- c) Deswegen ist der Zustand, in dem das SNS dominiert, nicht zu wünschen, genauso aber auch nicht der Fall eines stärkeren PNS.
- d) Ich nehme an, dass Gautama Buddha diese bedeutenden Tatsachen durch seine aufrichtige Lebensführung herausgefunden hat. Natürlich gab es zu seiner Zeit noch keine wissenschaftlichen Erkenntnisse über das Autonome Nervensystem, aber ich vermute, dass er durch seine enormen Anstrengungen und sein Genie diese Zusammenhänge intuitiv erkannte.

## **2. Einheit von Körper und Geist**

a) Wir Buddhisten vertrauen total auf die Theorie der Ungetrenntheit von Körper und Geist. Deswegen erwachte mein Interesse an der wechselseitigen Beziehung zwischen dem Autonomen Nervensystem (ANS) und dem Geist. Ich gelangte zu der Vorstellung, dass Menschen die ein dominantes SNS haben, eher zu idealistischen Sichtweisen neigen und Menschen mit einem vorherrschenden PNS eher materialistisch eingestellt sind.

b) In der menschlichen Gesellschaft finden wir viele Menschen, die sehr spirituell und asketisch auftreten, aber manchmal sehr kritisch und aggressiv gegenüber Anderen vorgehen. Andererseits gibt es aber auch andere Menschentypen. Diese hängen sehr an körperlichen Freuden, können sich nicht so sehr fürs Arbeiten begeistern und neigen zu einer zögerlichen und pessimistischen Einstellung.

c) Als ich noch jung war hatte ich die Gelegenheit zwei Bücher eines amerikanischen Psychiaters namens Karl Menninger zu lesen. Eines trug den Titel „Der Mensch gegen sich selbst“ (Harcourt,1938,1956), das andere „Liebe und Hass“(Harcourt, 1942).„Der Mensch gegen sich selbst“ erklärt die Psyche einer Person, die Selbstmord begeht.Der Autor beschreibt diese Person nicht als schwach, sondern als meistens stark und sehr aggressiv." Aber aus irgend einem Grund, werden diese aggressiven Attacken, wenn sie gegenüber anderen Menschen erfolglos verlaufen, gegen sich selbst gerichtet. Als ich diese Beschreibung las, überzeugte mich Dr.Menningers Argumentation. Schließlich behauptete Dr.Menninger, dass es für Gesundheit in Körper und Geist unverzichtbar sei, das Gleichgewicht zwischen Liebe und Hass zu bewahren. Bis zu diesem Zeitpunkt war mir gelehrt worden, dass nur Liebe wertvoll sei und Hass vermieden werden müsse. Aber angesichts der Argumente von Dr.Menninger konnte ich ihm nicht widersprechen.

d) Im Buddhismus glauben wir nicht daran, dass es gut sei, emotional zu agieren, d.h. wir sollten nicht zornig oder gierig sein usw. Und wenn ich solche Belehrungen mit der Theorie von Karl Menninger vergleiche,kann ich verstehen warum Gautama Buddha uns den Mittleren Weg empfahl.

## **3. Buddhismus und das ANS**

a) Ein grundlegendes Prinzip des Buddhismus besteht darin, sowohl idealistische als auch materialistische Sichtweisen abzulehnen. Und ich

denke, das sollte uns dazu anhalten, sowohl die Dominanz unseres SNS als auch die des PNS abzulehnen. Wir können behaupten, dass Ideen nur Bewegungen in unseren Gehirnzellen sind und deshalb nicht als real existierende Phänomene angesehen werden können. In gleicher Weise können wir beschreiben, dass Sinnesreize nur Regungen unserer Sinnesorgane darstellen und somit auch nicht als reale Phänomene bezeichnet werden können.

b ) Somit denke ich, dass Buddhismus das Gleichgewicht oder die Gleichheit von SNS und PNS bevorzugt. Im Buddhismus gibt es einen Chinesischen und Japanischen Ausdruck, Jijuyo Zanmai, der den Zustand während der Zazen-Praxis beschreibt. Das Wort Jijuyo besteht aus zwei Teilen, einer ist Jiju und der andere ist Jiyo. Jiju bedeutet „das Selbst anzunehmen“, Jiyo heißt, „das Selbst zu nützen“. Und Zanmai bezeichnet einen Zustand im Zazen. So kann man „das Selbst annehmen“ als die Funktion des PNS verstehen und „das Selbst zu nützen“ als die Funktion des SNS. Demgemäß können wir denken, dass Jijuyo Zanmai einen Zustand der Balance zwischen PNS und SNS bezeichnet.

c) Es ist aber sehr schwierig, nahezu unmöglich, das ANS zu balancieren, da es ursprünglich autonom arbeitet. Aber in genau dieser Hinsicht hat uns Gautama Buddha eine sehr effektive und ruhige Methode hinterlassen um das ANS ins Gleichgewicht zu bringen, und das ist Zazen.

d) Warum hat Zazen so eine hervorragende Wirkung?  
Viele Jahre seit ich begonnen hatte Buddhismus zu studieren, wußte ich darauf keine Antwort. Aber vor etwa 10 Jahren las ich auf Empfehlung eines meiner Schüler, Chodo Cross, das Buch „Das Fenster des Lehrers in den Geist des Kindes“ (Fern Ridge Press) von Sally Goddard, einer amerikanischen Psychiaterin und Lehrerin. In ihrem Buch erklärt sie die besondere Bedeutung der ersten 7 oder 8 Jahre unseres Lebens für unsere Entwicklung; vor allem aber betont sie die Bedeutung der ersten 15 Monate. Erleidet ein Kind in dieser Phase ungünstige Einflüsse, wird es ziemlich ernste Wirkungen auf seine Persönlichkeit erfahren, und es wird sehr schwierig sein, diese im Lauf des Lebens wieder los zu werden. Schließlich stellt sie fest, „Das Kleinhirn ist verantwortlich für die Regulation der Reflexe und der Muskelspannung und damit für das Gleichgewicht des Körpers.“ Die Lektüre von Mrs. Goddards Buch erschloß mir eine Ahnung der Ursache für die Kraft des Zazen, uns positiv zu beeinflussen.

aa) Zazen ist kein Werkzeug um „Erleuchtung“ zu erlangen, aber es ist eine Aktivität, die dazu dient, die Balance des ANS zu erfahren.

bb) Zazen ist nur die Praxis, die Wirbelsäule strikt vertikal in der korrekten Haltung auszurichten.

cc) Der Zustand in Zazen wird Shinjin Datsuraku genannt, das bedeutet „Wegfallen von Körper und Geist“. Und wenn wir über die Bedeutung dieser Bezeichnung nachdenken, können wir sie als das Balancieren des ANS deuten. Das Gleichgewicht des ANS kann sich wie Plus/Minus Null anfühlen. Das bedeutet, dass wir das Empfinden unseres Körpers als Null erleben, und ebenso das Empfinden unseres Geistes. Dieser Zustand wird dann „Wegfallen von Körper und Geist“ genannt.

dd) Schließlich können wir durch die tägliche Praxis von Zazen vertraut werden mit der Balance in unserem ANS und dieser Zustand ist der Zustand der Budhas.

**Ende**