

Ekman

Gefühl und Mitgefühl

Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht

„Wahrlich ein intellektueller Genuss ... ein einzigartiges Zusammentreffen zweier geistiger Traditionen – und zweier bemerkenswerter Persönlichkeiten voller Geist und Herz, die mit einigen der größten Herausforderungen der Menschheit ringen.“ *Daniel Goleman*

Wie wir lernen können, mit Gefühlen anders umzugehen

Als sich seine Heiligkeit der Dalai Lama, das am innigsten verehrte spirituelle Oberhaupt der Welt, und der renommierte amerikanische Psychologe und Emotionsforscher Paul Ekman zum ersten Mal trafen, entwickelte sich zwischen ihnen eine bemerkenswerte Beziehung. Beide versuchen von unterschiedlicher Warte aus, das Wesen und die Eigenheiten unseres Gefühlslebens zu ergründen, und auf diesem Weg sind sie in einen intensiven Dialog über Wissenschaft und Spiritualität, östliche und westliche Denkansätze eingetreten.

In ihren tiefgründigen Zwiegesprächen ringen der Dalai Lama und Paul Ekman um Antworten auf bedeutende Fragen des emotionalen Erlebens. Wo in der Kultur und in der Evolution sind die Ursprünge für Hass und für Mitgefühl zu suchen? Sollte man sogar einem Folterer mit Mitgefühl begegnen – und ist das biologisch überhaupt möglich? Kann uns die Wissenschaft etwas über den Nutzen der buddhistischen Meditation verraten? Was ist das Geheimnis emotionaler Achtsamkeit? Lässt sich das buddhistische Gedankengebäude in Übungen übersetzen, die uns helfen, ein besseres Leben zu führen?

Ihr Dialog – oftmals amüsant, fesselnd, augenöffnend und bewegend – führt uns auf eine Reise zum Kern unserer Emotionen, aus der wir verändert wieder hervorgehen können.

Paul Ekman: Es scheint, als trügen viele von uns ein Skript für ein Schauspiel, für ein Drama mit sich herum, das wir – wann immer sich die Möglichkeit bietet – auf Situationen anwenden. Wie ein Filmregisseur weisen wir den Menschen, denen wir begegnen, die verschiedenen Rollen zu, die wir brauchen, um dasselbe Drehbuch immer wieder neu durchzuspielen. Genau wie Stimmungen verleiten uns solche emotionalen Skripts dazu, die Welt verzerrt wahrzunehmen.

Dalai Lama: In gewisser Weise findet sich eine ähnliche Vorstellung, wenn auch nicht genau die gleiche, in der buddhistischen Meditation zum Mitgefühl. Bei einem der Elemente wird empfohlen, eine Sichtweise, eine Wahrnehmung zu fördern, in der jedes Lebewesen jemand ist, der einem sehr lieb ist. Als ein Beispiel wird angeführt, dass man alle Menschen als seinen Lehrer oder als seine Mutter ansehen soll. ... Der wichtige Punkt ist, dass man sich selbst darauf konditionieren kann, andere Menschen in einem anderen Licht zu sehen – in einem positiven, konstruktiven Licht.

Eine subtile Analyse des emotionalen Erlebens ... Ekman und der Dalai Lama sprechen über Groll und Hass, über Schuld und Verzeihen und die Möglichkeit, Mitgefühl zu kultivieren und auch in Extremsituationen emotionales Gleichgewicht zu wahren. *FAZ*

Ein anspruchsvoller, anregender Dialog. *Kieler Nachrichten*

Eine inhaltsreiche Dokumentation; für Interessierte geradezu spannend zu lesen, beeindruckend, weiterführend und eine hervorragende Ergänzung zu den vielen Anleitungen und Ratgebern zum Thema. *ekz-Informationsdienst*

Wertvoll nicht nur für Psychologen und Religionswissenschaftler, sondern auch für



22,99 €

21,49 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783827428103

Medium: Buch

ISBN: 978-3-8274-2810-3

Verlag: Spektrum Akademischer Verlag

Erscheinungstermin: 24.03.2011

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2009,

Taschenbuch 2011

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 385 g

Seiten: 354

Format (B x H): 127 x 190 mm

