

1 Einleitung

Aktuelle neurophysiologische Erkenntnisse zum Spiegelneuronsystem des Menschen weisen dieses als einen wesentlichen Faktor in der Entwicklung des Kindes und seiner emotionalen Kompetenzen aus. Die Bedeutung der eingespiegelten Informationen zeigt sich in der Imitationsforschung und Empathieforschung. Somit ist der über das eigene Spiegelneuronsystem wahrnehmbare Bezug zu anderen ein zentraler Faktor, der die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen und Ausbildung seiner Identität prägt.

Die in der Buddhistischen Philosophie und Tibetischen Medizin überlieferten Techniken des *Graduellen Kognitiven Trainings* beschreiben eine Kombination von *topdown* und *bottomup* wirksamen Techniken, welche die gezielte Entwicklung introspektiver Beobachtung und Reflexion von Gedanken, Emotionen und Körper ermöglichen. Diese sich im Verlauf des Trainings entwickelnden Aspekte werden mithilfe eines Selbstreferenzmodells operationalisiert.

Der vorliegende Text beinhaltet im ersten Teil eine perspektivische Analyse, in der die emische Perspektive den etischen Perspektiven auf den Forschungsgegenstand der Meditation gegenübergestellt wird. Dieser wird durch den notwendigerweise graduellen trainingstechnischen Zugang zum *Kognitiven Training* aus der emischen Perspektive wie auch die aus dieser Perspektive bereits vorliegenden theoretischen Modelle und Beschreibungen von Prozessstrukturen bei der Entwicklung von Effekten mithilfe originalsprachlicher Definitionen und Textinterpretation spezifiziert und eingegrenzt. Bereits die trainingstechnische Eingrenzung des Forschungsgegenstands zog eine Veränderung bislang vorliegender Forschungsmethodik nach sich und resultierte in einer Vorgangsweise, bei der neben der Darstellung von Outcome nach einem und drei Monaten Training die Prozessevaluation mithilfe quantitativer und qualitativer Verfahren in den Vordergrund gelangte. Dies ermöglichte die Darstellung eines dynamischen Modells der Selbstreferenzentwicklung, was auch eine erste psychologische Theoriebildung zum Forschungsgegenstand bedeutet. Die theoretischen Modelle aus der Buddhistischen Philosophie und Tibetischen Medizin zeigen aus den Wirkungen und Wechselwirkungen der graduell eingesetzten Trainingstechniken resultierende Strukturen der Veränderung und Entwicklung auf, welche die dem Forschungsgegenstand angemessene Prozessevaluation weiter fundieren. Somit wird die *Perspektivische Analyse* in ihrem Verlauf zu einer Methode den Beitrag der emischen Perspektive zu entwickeln.

Der zweite Teil des Texts beinhaltet die Darstellung und Interpretation der Forschungsergebnisse zur Entspannungsreaktion, zum Sinken des chronischen Stress und dem Modell der Selbstreferenzentwicklung sowie eine Strukturierung der zentralen Fragestellungen im Hinblick auf eine umfassende interdisziplinäre Theoriebildung zum Forschungsgegenstand.

Somit wird in vorliegender Arbeit eine Brücke des Wissenstransfers zwischen Ost und West geschlagen. Die Theoriebildung und graduellen Trainingstechniken aus dem Osten wurden mithilfe von Übersetzungen und Interpretation zugänglich gemacht und die Effekte und Erfahrungen bei der Anwendung des *Kognitiven Trainings* evaluiert. Bei der Effektdarstellung stehen dabei die psychologische Theoriebildung mithilfe des Selbstreferenzmodells und ihre Interpretation und Zuordnung zu aktueller neuropsychologischer und neuropsychotherapeutischer Forschung im Vordergrund. Somit werden der zentralen Frage der Identitätsentwicklung und möglicher Reifungsprozesse mithilfe der Selbstwahrnehm-

ung und Wahrnehmung der über das Spiegelneuronsystem vermittelten Bezogenheit ein Set essentieller gradueller Trainingstechniken und ein psychologisches Modell der Effektdarstellung angeboten, welches sich in die aktuelle neuropsychotherapeutische Forschung einfügt. Da die Effekte des *Graduellen Kognitiven Trainings* sich über neuronale Impulse und Wechselwirkungen entfalten, sind sie genau auf dem Hintergrund der Synergetik verständlich. Daher reichen ihre Implikationen auf die Persönlichkeitsentwicklung für Gesunde und deren Entwicklung emotionaler Kompetenzen genau über die Fähigkeit der Differenzierung der eigenen von der über das Spiegelneuronsystem vermittelten Erfahrung insbesondere auch in klinische und psychotherapeutische Verfahren.

Selbstreferenz

Ein dynamisches Selbstreferenzmodell auf der
Grundlage von graduellem kognitivem Training

Anders, A.I.M.A.

2016, XIV, 314 S., Hardcover

ISBN: 978-3-658-11708-5