

WISSENSRAUM NR. 12

DIE WIRKLICHKEIT DER NONDUALITÄT

Eine Forschungsreise durch Medizin, Wissenschaft, Philosophie und Weisheit

„Die Wirklichkeit der Nondualität beginnt nicht jenseits des Menschen. Sie beginnt dort, wo der Mensch erkennt, dass er niemals von ihr getrennt war.“

AKADEMIE DER WEISHEIT — WISSENSRÄUME

♦ 1. Der verlorene Zusammenhang

Je genauer der Mensch das Einzelne erkennt, desto dringlicher wird die Frage nach dem Ganzen.

Die Geschichte menschlicher Erkenntnis ist auch eine Geschichte der Unterscheidung. Der Körper wurde in Organe gegliedert, Organe in Gewebe, Gewebe in Zellen, Zellen in immer kleinere Strukturen. Wissenschaftliche Disziplinen entstanden, spezialisierten sich und entwickelten eine Genauigkeit, ohne die große Teile moderner Medizin und Forschung kaum denkbar wären.

Diese Bewegung war kein Irrtum. Gerade die Fähigkeit, ein Phänomen aus seinem Zusammenhang herauszulösen und präzise zu untersuchen, machte Erkenntnisse möglich, die Krankheit behandeln, Leiden lindern und Leben erhalten können.

Und doch entsteht mit jeder Differenzierung eine zweite Aufgabe.

Denn der Mensch, dessen Herz untersucht wird, besteht nicht allein aus seinem Herzen. Das Gehirn lebt nicht losgelöst vom Körper. Ein Immunsystem existiert nicht unabhängig von Umwelt, Lebensweise und anderen körperlichen Systemen. Wahrnehmung entsteht innerhalb einer Lebensgeschichte. Identität bildet sich in Begegnungen. Gesundheit entfaltet sich unter gesellschaftlichen Bedingungen.

Das Einzelne wird immer deutlicher sichtbar. Gleichzeitig wächst die Frage danach, was diese einzelnen Teile miteinander verbindet.

Darin liegt keine Abkehr von Wissenschaft. Es ist vielmehr die Fortsetzung ihrer eigenen Bewegung. Wer die Teile immer genauer erkennt, begegnet irgendwann den Beziehungen zwischen ihnen.

Und vielleicht beginnt gerade dort die Frage nach Nondualität. Nicht als Gegenentwurf zur Analyse. Nicht als Aufhebung aller Unterschiede. Nicht als Behauptung einer geheimen Wirklichkeit hinter der sichtbaren Welt. Sondern als Frage danach, ob die Grenzen, mit denen wir Wirklichkeit beschreiben, zugleich die Grenzen dieser Wirklichkeit selbst sind.

Mit jeder neuen Erkenntnis wurden die einzelnen Teile deutlicher sichtbar. Nun richtet sich der Blick erneut auf ihren Zusammenhang.

♦ 2. Wie Wissen entsteht

Jede Erkenntnis beginnt mit einer Grenze. Der Mensch erkennt, indem er unterscheidet.

Hell und dunkel. Innen und außen. Körper und Umwelt. Gesundheit und Krankheit. Ich und Du.

Ohne solche Unterscheidungen wären Sprache, Orientierung und wissenschaftliche Erkenntnis kaum möglich. Erst indem etwas von etwas anderem unterschieden wird, erhält es einen Namen und wird beschreibbar.

Die Grenze ist deshalb zunächst ein Werkzeug des Erkennens. Doch ein Werkzeug kann irgendwann mit dem verwechselt werden, was es beschreibt.

Ein Herz lässt sich für eine Untersuchung vom übrigen Organismus gedanklich abgrenzen. Im lebendigen Körper schlägt es jedoch niemals allein. Ein Nervensystem kann wissenschaftlich als eigenes System betrachtet werden. Im Menschen steht es fortwährend mit hormonellen, immunologischen und körperlichen Vorgängen in Beziehung. Ein Individuum besitzt eine eigene Biografie und bleibt dennoch von Sprache, Kultur, Beziehungen und Umwelt geprägt.

Die Grenze bleibt methodisch sinnvoll. Sie verliert lediglich ihren Anspruch, die ganze Wirklichkeit zu erklären.

Damit verändert sich auch die Bewegung des Wissens. Zunächst differenziert es. Dann entdeckt es Beziehungen. Schließlich beginnt es zu fragen, ob das Getrennte jemals so getrennt war, wie seine Begriffe es erscheinen ließen.

Die Systembiologie, Netzwerkmedizin, Psychologie, Ökologie und andere Forschungsfelder verwenden dafür jeweils ihre eigenen Modelle und Begriffe. Keine dieser Disziplinen beweist damit eine metaphysische Einheit der Wirklichkeit. Doch sie machen sichtbar, dass viele Phänomene nur innerhalb ihrer Wechselwirkungen angemessen verstanden werden können.

Die Grenze ermöglicht Erkenntnis. Sie muss deshalb noch lange keine letzte Grenze der Wirklichkeit sein.

♦ 3. Die Medizin erinnert sich an den ganzen Menschen

Der menschliche Organismus zeigt sich immer deutlicher als lebendiges Gefüge fortwährender Wechselwirkungen.

Die moderne Medizin verdankt ihre Präzision der Spezialisierung.

Kardiologie betrachtet das Herz. Neurologie das Nervensystem. Endokrinologie hormonelle Vorgänge. Immunologie die Abwehr- und Regulationssysteme des Körpers.

Diese Spezialisierung bleibt unverzichtbar.

Gleichzeitig richtet sich medizinische und gesundheitswissenschaftliche Forschung zunehmend auf Zusammenhänge: Psychoneuroimmunologie untersucht Beziehungen zwischen Psyche, Nervensystem und Immunsystem. System- und Netzwerkmedizin betrachten Krankheiten innerhalb komplexer biologischer Prozesse. Epigenetische Forschung beschäftigt sich mit Wechselwirkungen zwischen biologischer Regulation und Umweltbedingungen. Die Mikrobiomforschung erweitert den Blick auf den Menschen um jene Lebensgemeinschaften, mit denen sein Organismus fortwährend verbunden ist.

Der Mensch erscheint dadurch weniger wie eine Ansammlung unabhängig arbeitender Einzelteile. Er erscheint als Geschehen. Herz, Gehirn, Immunsystem, Hormonsystem, Stoffwechsel, Bewegung, Schlaf, Ernährung, Erfahrung und Umwelt entfalten sich innerhalb eines Zusammenhangs, in dem Veränderungen auf mehreren Ebenen zugleich Bedeutung gewinnen können.

Gerade darin taucht eine bemerkenswerte Frage auf.

Der menschliche Körper verändert sich fortwährend. Zellen entstehen und vergehen. Stoffe werden aufgebaut und abgebaut. Der Organismus passt sich an Belastungen und Erfahrungen an.

Und dennoch erlebt sich ein Mensch über Jahrzehnte hinweg als derselbe Mensch.

Was also ist Einheit, wenn ihre Bestandteile unaufhörlich im Wandel sind?

Die Medizin muss diese Frage nicht metaphysisch beantworten. Doch ihre eigenen Erkenntnisse führen immer wieder an einen Punkt, an dem Gesundheit kaum noch sinnvoll als isolierte Eigenschaft eines einzelnen Organs beschrieben werden kann.

Der Mensch besitzt keinen Zusammenhang. Er lebt als Zusammenhang.

♦ 4. Das Gehirn — zwischen Vorhersage und Wirklichkeit

Das Selbst erscheint weniger als fester Gegenstand denn als fortlaufender Prozess.

Auch das Bild des Gehirns hat sich verändert.

Frühere Modelle konnten den Eindruck vermitteln, einzelne Fähigkeiten ließen sich einzelnen Zentren zuordnen und Wahrnehmung bestehe vor allem darin, Informationen aus einer äußeren Welt aufzunehmen und zu verarbeiten.

Neuere Modelle beschreiben ein komplexeres Geschehen.

Wahrnehmung entsteht demnach im Zusammenspiel von Sinneseindrücken, körperlichen Zuständen, Erfahrung, Erwartung und fortlaufender neuronaler Verarbeitung. Das Gehirn bildet die Welt nicht lediglich passiv ab. Es wirkt daran mit, wie Wahrgenommenes Bedeutung erhält.

Zu diesen Ansätzen gehören Modelle der prädiktiven Verarbeitung (Predictive Processing), in denen Wahrnehmung als fortlaufendes Zusammenspiel sensorischer Information und erwartungsgeleiteter Verarbeitung beschrieben wird.

Auch Denken, Erinnern, Fühlen und Entscheiden entstehen im Zusammenwirken weit verteilter Netzwerke.

Damit wird zugleich das Selbstbild berührt.

Das „Ich“ erscheint aus neurowissenschaftlicher Perspektive nicht einfach als unveränderlicher innerer Beobachter. Körperwahrnehmung, Erinnerung, Sprache, Emotion und soziale Erfahrung tragen gemeinsam dazu bei, dass Kontinuität und Selbstheit erlebt werden.

Das bedeutet keineswegs, dass die Neurowissenschaft die philosophische Frage nach dem Selbst beantwortet hätte. Sie verschiebt jedoch ihren Ausgangspunkt. Wenn sich Gehirn, Erinnerungen, Wahrnehmungen und Beziehungen fortwährend verändern und dennoch das Empfinden eines zusammenhängenden Lebens bestehen bleibt, wird die scheinbar einfache Frage „Wer bin ich?“ plötzlich tiefer.

Vielleicht bezeichnet das Selbst weniger einen Gegenstand, den ein Mensch besitzt. Vielleicht beschreibt es eine fortwährende Bewegung des Lebens. Das Ich könnte weniger ein Ort sein als eine immer neu entstehende Beziehung zwischen Körper, Erfahrung, Erinnerung und Welt.

♦ 5. Der Mensch wird am Menschen

Kein Mensch wird außerhalb von Beziehung zum Menschen.

Ein Kind entwickelt Sprache im Klang anderer Stimmen.

Gefühle erhalten Namen, weil jemand auf sie antwortet.

Vertrauen entsteht durch erfahrene Verlässlichkeit.

Das Bild des eigenen Selbst wächst innerhalb unzähliger Begegnungen.

Entwicklungspsychologie und Bindungsforschung haben die Bedeutung dieser frühen Beziehungen herausgearbeitet. Traumaforschung, Resilienzforschung, systemische Ansätze und Embodiment erweitern den Blick um die Frage, wie Erfahrung im Körper, in Wahrnehmung und Beziehung weiterwirkt.

Damit verliert die Vorstellung eines vollkommen abgeschlossenen Individuums ihre Selbstverständlichkeit.

Ein Mensch bleibt unverwechselbar. Und doch entsteht seine Identität niemals vollständig aus sich selbst.

Er spricht eine Sprache, die vor ihm existierte. Er trägt Erfahrungen anderer Menschen in sich. Er wird durch Begegnungen verändert und verändert seinerseits diejenigen, denen er begegnet.

Hier erhält der Begriff Resonanz Bedeutung.

Resonanz meint dabei keine Verschmelzung. Zwei Menschen werden in der Begegnung nicht zu einem Menschen. Gerade ihre Verschiedenheit ermöglicht Antwort. Resonanz verbindet, während Differenz bestehen bleibt. Sie beschreibt eine Beziehung, in der etwas berührt wird und antwortet, ohne seine eigene Gestalt verlieren zu müssen.

Diese Bewegung trägt bereits einen wesentlichen Gedanken der Nondualität in sich:

Verbundenheit verlangt keine Gleichförmigkeit. Einheit bedeutet nicht, dass Verschiedenheit verschwindet. Vielleicht wird Verschiedenheit erst innerhalb von Beziehung vollständig sichtbar.

◆ 6. Der Mensch im Spiegel seiner Zeit

Der Mensch lebt niemals ausschließlich innerhalb seiner eigenen Grenzen.

Gesundheit entsteht nicht nur im Körper.

Menschen leben, arbeiten, lernen und altern innerhalb sozialer, kultureller und wirtschaftlicher Bedingungen. Wohnen, Bildung, soziale Sicherheit, Beziehungen, Arbeitsbedingungen, Umwelt und gesellschaftliche Teilhabe beeinflussen Lebensmöglichkeiten und Gesundheit.

Damit erweitert sich der Blick ein weiteres Mal. Was zunächst wie ein individuelles Geschehen erscheint, trägt Spuren seiner Umgebung.

Auch die Belastungen einer Zeit prägen die Menschen, die in ihr leben. Permanente Erreichbarkeit, hohe Informationsdichte, Beschleunigung und die fortwährende Möglichkeit des Vergleichs verändern die Weise, in der Aufmerksamkeit, Zeit und soziale Beziehungen erfahren werden.

Burnout, Depression, Angst oder Einsamkeit dürfen deshalb innerhalb dieser Perspektive weder ausschließlich individualisiert noch auf gesellschaftliche Bedingungen reduziert werden. Beides wäre wiederum eine Verkürzung.

Der Mensch gestaltet Gesellschaft, während gesellschaftliche Wirklichkeit zugleich auf ihn zurückwirkt. Individuum und Lebenswelt sind voneinander unterscheidbar und dennoch fortwährend aufeinander bezogen.

Damit erscheint auch Gesundheit weniger als ausschließlich private Leistung. Sie berührt Beziehungen, Arbeitswelten, Bildung, gesellschaftliche Strukturen und jene kulturellen Vorstellungen darüber, was ein Mensch leisten, darstellen und bewältigen soll.

Der Mensch steht seiner Welt nicht gegenüber. Er formt sie — und wird von ihr geformt.

◆ 7. Die Frage nach dem Sein

Wie bleibt Einheit erfahrbar, wenn alles in Bewegung ist?

An diesem Punkt beginnt Philosophie dort weiterzufragen, wo empirische Beschreibung an ihre methodische Grenze gelangt.

Der Körper verändert sich. Gedanken kommen und gehen. Erinnerungen wandeln sich. Beziehungen entstehen und vergehen. Gesellschaften verändern ihre Formen. Und dennoch sprechen Menschen von einem Leben.

Die Philosophie kennt diese Spannung seit ihren Anfängen.

Parmenides fragte nach dem Beständigen. Heraklit sah den Wandel als Grundbewegung des Lebens. Plotin dachte Einheit. Spinoza entwickelte die Vorstellung einer einzigen Substanz. Whitehead verstand Wirklichkeit als Werden und Prozess.

Diese Denker vertreten keineswegs dieselbe Philosophie. Gerade ihre Unterschiede sind wichtig.

Doch zwischen ihnen bleibt eine gemeinsame Frage bestehen: Was bedeutet Identität innerhalb einer Wirklichkeit, die sich fortwährend verändert?

Wissenschaft kann Prozesse beschreiben. Philosophie fragt nach den Voraussetzungen, innerhalb derer wir überhaupt von Prozess, Sein, Identität, Wandel und Wirklichkeit sprechen können.

Keine der beiden Perspektiven muss die andere ersetzen. Die Grenze zwischen ihnen bewahrt ihre jeweilige Genauigkeit.

Vielleicht liegt gerade darin ein erster nondualer Gedanke: Verschiedene Zugänge müssen sich nicht gegenseitig aufheben, um derselben Wirklichkeit zu begegnen.

Wandel und Beständigkeit müssen keine Gegensätze sein. Vielleicht sind sie zwei Weisen, dieselbe Bewegung zu betrachten.

♦ 8. Die Erinnerung der Weisheit

Weisheit beginnt dort, wo Erkenntnis zur Erfahrung wird.

Neben wissenschaftlicher Beobachtung und philosophischer Reflexion existiert seit Jahrtausenden eine weitere Form menschlicher Annäherung an Wirklichkeit. Sie beginnt bei unmittelbarer Erfahrung.

Advaita Vedānta, Buddhismus, Taoismus, christliche Mystik, Sufismus und andere Weisheitstraditionen haben sehr unterschiedliche Vorstellungen vom Menschen, vom Selbst und vom Ursprung der Wirklichkeit entwickelt.

Diese Traditionen dürfen nicht zu einer einzigen Lehre verschmolzen werden.

Der Advaita Vedānta spricht vom Verhältnis von Ātman und Brahman. Buddhistische Traditionen stellen gerade die Vorstellung eines unveränderlichen Selbst infrage und entwickeln Begriffe wie anattā (Pāli; Sanskrit: anātman) und Śūnyatā. Taoistische Texte verwenden andere Bilder. Christliche Mystik spricht wiederum in einer anderen religiösen und theologischen Sprache.

Ihre Unterschiede bleiben wesentlich.

Diese Nähe bedeutet keine metaphysische Gleichheit. Advaita Vedānta beschreibt Nondualität über die Identität von Ātman und Brahman. Buddhistische Lehren von anattā beziehungsweise anātman und Śūnyatā weisen gerade die Vorstellung eines unveränderlichen Selbst oder einer eigenständig bestehenden Substanz zurück. Ihre Berührung liegt daher weniger in einer gemeinsamen Ontologie als in der Infragestellung jener Getrenntheit, die dem gewöhnlichen Erleben selbstverständlich erscheint.

Und dennoch begegnet in vielen dieser Traditionen eine Erfahrung, in der die gewöhnliche Trennung zwischen dem betrachtenden Menschen und der betrachteten Wirklichkeit ihre Selbstverständlichkeit verliert.

Zeitgenössische Kontemplationsforschung kann untersuchen, welche psychologischen oder neuronalen Veränderungen mit meditativen und kontemplativen Erfahrungen einhergehen. Sie beweist damit keine metaphysische Aussage über die Einheit der Wirklichkeit. Gerade diese Unterscheidung ist entscheidend.

Wissenschaft kann Erfahrungsprozesse untersuchen. Philosophie kann ihre Voraussetzungen und Bedeutungen befragen. Weisheitstraditionen können Erfahrungswege eröffnen. Keine dieser Ebenen muss zur anderen gemacht werden.

Wo das Denken seine Grenze erkennt, muss Erkenntnis nicht enden. Ihre Form kann sich verändern.

♦ 9. Der gemeinsame Horizont — Was Nondualität bedeutet

Die Vielfalt bleibt bestehen. Was sich wandelt, ist die Weise, in der sie erfahren wird.

Nondualität bezeichnet in diesem Wissensraum weder Religion noch Glaubenssatz noch eine zweite Wirklichkeit hinter der sichtbaren Welt.

Sie verweist auf eine Weise des Erkennens, in der die gewohnte Trennung zwischen Mensch und Welt, Selbst und Anderem oder Subjekt und Objekt ihre ausschließliche Gültigkeit verliert.

Damit verschwindet die Welt der Unterschiede keineswegs. Der Mensch bleibt Mensch. Der Baum bleibt Baum. Körper und Geist bleiben unterscheidbar. Wissenschaft bleibt Wissenschaft. Philosophie bleibt Philosophie.

Nähe ist nicht Distanz. Freude ist nicht Schmerz. Geburt ist nicht Tod.

Nondualität bedeutet deshalb nicht: Alles ist dasselbe. Sie fragt vielmehr, ob Verschiedenheit notwendigerweise Getrenntheit bedeuten muss.

Ein einzelner Ton bleibt ein Ton und gehört dennoch zur Musik. Eine Welle besitzt eine erkennbare Gestalt und steht doch niemals außerhalb des Wassers. Ein Mensch besitzt eine

unverwechselbare Biografie und existiert dennoch niemals außerhalb von Sprache, Natur, Körper, Beziehung und Welt.

Unterschiede erscheinen dann weniger als Beweis voneinander unabhängiger Wirklichkeiten. Sie werden zu verschiedenen Ausdrucksformen innerhalb eines gemeinsamen Geschehens.

Diese Forschungsreise formuliert diesen gemeinsamen Horizont ausdrücklich so, dass Wissenschaft, Philosophie und Weisheit ihre eigene Sprache behalten. Die Verbindung entsteht deshalb nicht durch Vermischung, sondern durch das Nebeneinander ihrer Perspektiven.

Nondualität hebt die Vielfalt nicht auf. Sie lässt die Vorstellung fragwürdig werden, Vielfalt müsse Trennung bedeuten.

♦ 10. Gesundheit als Ausdruck der Nondualität

Gesundheit ist keine Eigenschaft des Lebens. Sie ist eine Weise, in der sich Leben verwirklicht.

Von hier aus verändert sich auch die Frage nach Gesundheit.

Gesundheit erscheint innerhalb dieser philosophischen Perspektive weniger als vollkommen stabiler Zustand, der irgendwann erreicht und anschließend bewahrt werden könnte.

Leben verändert sich fortwährend. Der Körper altert. Beziehungen wandeln sich. Belastungen treten auf und verschwinden. Menschen erkranken, erholen sich, passen sich an, verlieren Fähigkeiten und entwickeln andere.

Gesundheit kann deshalb als Beweglichkeit innerhalb dieses Wandels betrachtet werden.

Diese Betrachtung ersetzt keine medizinische Definition von Gesundheit und keine pathophysiologische Erklärung von Krankheit. Sie fügt eine existenzielle Perspektive hinzu.

Krankheit wird darin nicht romantisiert. Schmerz bleibt Schmerz. Beeinträchtigung bleibt wirklich. Medizinische Behandlung bleibt notwendig, wo sie notwendig ist.

Und dennoch muss Heilung nicht ausschließlich die Rückkehr zu einem früheren Zustand bedeuten.

Nach schwerer Krankheit, Trauma, Verlust oder tiefgreifender Lebensveränderung existiert dieses frühere Leben häufig in seiner alten Form gar nicht mehr.

Heilung kann dann bedeuten, erneut Beweglichkeit, Beziehung, Resonanz und Teilhabe innerhalb einer veränderten Wirklichkeit zu entwickeln.

Der Mensch kehrt nicht immer zurück. Manchmal geht er weiter.

Gesundheit zeigt sich darin als dynamisches Geschehen, und Heilung als Wiedergewinnung innerer Beweglichkeit — ohne Verletzlichkeit oder Wandel aus dem Leben entfernen zu wollen.

Gesundheit besteht nicht darin, dem Wandel zu entkommen. Sie zeigt sich darin, innerhalb des Wandels lebendig zu bleiben.

♦ 11. Schluss – Der Mensch erinnert sich

Die Wirklichkeit der Nondualität beginnt nicht jenseits des Lebens.

Die Forschungsreise begann mit einer Trennung. Mit Körper und Geist. Individuum und Umwelt. Wissenschaft und Weisheit. Gesundheit und Krankheit. Selbst und Welt.

Keine dieser Unterscheidungen musste verschwinden. Im Gegenteil. Je genauer jede Perspektive betrachtet wurde, desto deutlicher wurde ihre Eigenständigkeit.

Doch zugleich trat etwas anderes hervor.

Das Herz existiert nur innerhalb eines Organismus. Das Gehirn entwickelt sich innerhalb eines Körpers und einer Lebensgeschichte. Identität entsteht in Beziehung. Gesundheit entfaltet sich innerhalb von Lebenswelten. Gesellschaft wird von Menschen geschaffen und schafft zugleich Bedingungen menschlichen Lebens.

Philosophie denkt Wirklichkeit. Weisheitstraditionen suchen ihre unmittelbare Erfahrung.

Keine dieser Ebenen besitzt das Ganze. Und keine steht außerhalb davon.

Vielleicht liegt genau darin die Wirklichkeit der Nondualität.

Sie verlangt keinen Rückzug aus der Welt. Keine besondere Identität. Keine endgültige Erkenntnis.

Sie beginnt dort, wo die Vorstellung nachlässt, der Mensch müsse außerhalb des Lebens stehen, um es erkennen zu können.

Er ist längst Teil dessen, wonach er fragt.

Die Vielfalt bleibt. Der einzelne Mensch bleibt. Seine Geschichte bleibt. Sein Körper, seine Beziehungen, seine Verletzlichkeit und seine Einzigartigkeit bleiben. Nur die behauptete Trennung verliert ihre letzte Selbstverständlichkeit.

Die Wirklichkeit der Nondualität beginnt nicht jenseits des Menschen. Sie beginnt dort, wo der Mensch erkennt, dass er niemals von ihr getrennt war.

∞ Vertiefung & Weiterführung

Wer sich mit den hier berührten Fragen weiter beschäftigen möchte, findet in der Reihe WISSENSRÄUME angrenzende Vertiefungen:

- Wissensraum Nr. 3 — Der Ruhe Stille: Raum für Bewusstsein, Bildung und Wandel
- Wissensraum Nr. 7 — Jenseits des Zuhörens: Die Essenz der wahren Präsenz (Sparsha)
- Wissensraum Nr. 8 — Der Hall des Lebens: Zwischen Schöpfung, Vergänglichkeit und Gegenwart

◇ Quellen & Denksuren

Dieser Wissensraum ist keine wissenschaftliche Fachpublikation. Die folgenden Quellen markieren die fachlichen und wissenschaftlichen Denksuren, an die seine zentralen Aussagen anschließen — vor allem die der Kapitel 3 bis 8.

- Barabási, Albert-László / Gulbahce, Natali / Loscalzo, Joseph: Network medicine: a network-based approach to human disease. *Nature Reviews Genetics* 12 (2011), 56–68. Grundlagentext der Netzwerkmedizin, aufgegriffen in Kapitel 3.
- Clark, Andy: Whatever next? Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science. *Behavioral and Brain Sciences* 36 (2013), 181–204. Einflussreiche Formulierung des Predictive-Processing-Ansatzes, aufgegriffen in Kapitel 4.
- Bowlby, John: Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. London: Hogarth Press, 1969. Grundlagenwerk der Bindungsforschung, aufgegriffen in Kapitel 5.
- World Health Organization: Social determinants of health. Genf: WHO, fortlaufend aktualisiert (Stand 2025). Beleg für den Einfluss von Lebens- und Arbeitsbedingungen auf Gesundheit, aufgegriffen in Kapitel 6.
- Diels, Hermann / Kranz, Walther: Die Fragmente der Vorsokratiker. 6., verbesserte Auflage. Berlin: Weidmann, 1951–1952. Standardausgabe der Fragmente Parmenides' und Heraklits, auf die Kapitel 7 Bezug nimmt.
- Spinoza, Baruch de: Ethik, nach geometrischer Methode dargestellt. Amsterdam 1677. Grundlegung des Gedankens einer einzigen Substanz, aufgegriffen in Kapitel 7.
- Whitehead, Alfred North: Process and Reality: An Essay in Cosmology. New York: Macmillan, 1929. Quelle für das Verständnis von Wirklichkeit als Werden, aufgegriffen in Kapitel 7.
- Deutsch, Eliot: Advaita Vedanta: A Philosophical Reconstruction. Honolulu 1969. Einführender Überblick zur Advaita-Tradition und zum Verhältnis von Ātman und Brahman, auf den Kapitel 8 Bezug nimmt.
- Nāgārjuna: Mūlamadhyamakakārikā (Grundverse vom mittleren Weg). Ca. 2. Jh. Zentraler Text zum Begriff der Leerheit (Śūnyatā), auf den Kapitel 8 Bezug nimmt.
- Brewer, Judson A. et al.: Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *PNAS* 108 (2011), 20254–20259. Beispiel neurowissenschaftlicher Kontemplationsforschung, aufgegriffen in Kapitel 8.

○ WISSENSRÄUME — Wertschätzung

Die Reihe WISSENSRÄUME ist ein Herzensprojekt — kostenfrei, aber nicht selbstverständlich. Wenn dir die Impulse gefallen haben und du etwas zurückgeben möchtest, freue ich mich über eine freiwillige Spende: [PayPal.me/VossKati](https://www.paypal.me/VossKati)

Danke für deine Wertschätzung. Sie hilft, dass solche Inhalte weiter entstehen dürfen — still, liebevoll und im Dienst der Ganzheit.

△ WISSENSRÄUME — Hinweise

Die WISSENSRÄUME dienen der fachlichen Orientierung, Vertiefung und persönlichen Auseinandersetzung mit Themen aus Gesundheit, Pflege, Palliative Care, Spiritual Care, Psychologie und Philosophie.

Dieser Wissensraum verbindet wissenschaftliche, philosophische und weisheitliche Perspektiven. Die jeweiligen Erkenntnisformen werden dabei nicht gleichgesetzt. Insbesondere stellen philosophische oder spirituelle Deutungen der Nondualität keine naturwissenschaftlich bewiesenen Aussagen über die Beschaffenheit der Wirklichkeit dar.

Die Inhalte ersetzen keine individuelle ärztliche, therapeutische, pflegerische oder rechtliche Beratung. Bei akuten oder schwerwiegenden gesundheitlichen Fragestellungen sind entsprechend qualifizierte Fachpersonen einzubeziehen.