

Die Plastizität des sozialen Gehirns: Eine Einführung in das Dyadentraining

Prof. Dr. Tania Singer

Social Neuroscience Lab, MPG, Berlin



In den letzten Jahrzehnten haben die sozialen Neurowissenschaften und die kontemplativen Wissenschaften enorme Fortschritte im Verständnis der neuronalen Grundlagen von Empathie, Mitgefühl oder der kognitiven Perspektivenübernahme gemacht. Mit dem Aufkommen der Achtsamkeitsforschung wurde auch zunehmend neurowissenschaftlich untersucht, wie sich diese sozialen Fähigkeiten durch mentale Übungen trainieren lassen und wie sich solche Übungen auf Gehirnplastizität, mentale Gesundheit, soziale Kompetenzen und Stressreduktion auswirken. Ich werde die wichtigsten Forschungsergebnisse von drei mentalen Trainingsstudien vorstellen:

Während es sich beim ReSource-Projekt um eine groß angelegte neunmonatige Längsschnittstudie zum mentalen Training handelte, die mehr als 90 Maßnahmen umfasste, untersuchte das CovSocial-Projekt, wie psychische Gesundheitsprobleme, die sich während der Covid19-Pandemie verschärft hatten, durch ein rein App-basiertes 10-wöchiges Online-Programm reduziert werden können. Hier wurden klassische Achtsamkeitsübungen mit neueren Formen des sozio-affektiven Partner-basierten Trainings, den sogenannten Dyaden, miteinander verglichen. Ich werde aufzeigen, wie wirksam solche neuen, skalierbaren sozialen Trainingsansätze sind, wie Dyaden soziale Nähe und Kohäsion schaffen und Einsamkeit reduzie-

ren können. Ich werde zudem auf den Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl (compassion) eingehen und aufzeigen wie Dyaden helfen können, empathischen Stress zu vermeiden, der über längere Zeit zu Burn-Out führen kann. Zudem stelle ich das neue Edu:Social Health Care Projekt vor, das solche skalierbaren Online-Dyadenprogramme nun in die Gesellschaft bringt und untersucht, wie mentale Interventionsprogramme in das Gesundheitssystem gebracht werden können, um dort Sozialkompetenzen und Resilienz zu steigern und Burnout-Raten zu reduzieren.