

LINDA GRAHAM

Resilienz



Wirkungsvolle Übungen, um nach Schwierigkeiten,
Enttäuschungen und Katastrophen
wieder ins Gleichgewicht zu kommen

Aus dem amerikanischen Englisch von Sabine Bongartz



arbor

Arbor Verlag

Freiburg im Breisgau

*Dieses Buch ist der regelmäßigen Praxis gewidmet,
denn praktizierte Regelmäßigkeit hilft uns,
unsere Resilienz wiederzuerlangen und zu stärken.*

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von der Autorin sowie dem Verlag sorgfältig geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall eine Ärztin, Psychotherapeutin, Psychologin oder Heilpraktikerin Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autorin oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Einleitung	9
KAPITEL 1	
Die Grundlagen zur Stärkung von Resilienz	17
KAPITEL 2	
Übungen zur somatischen Intelligenz: Atem, Berührung, Bewegung, Visualisierung, soziale Kontakte	49
KAPITEL 3	
Übungen zur emotionalen Intelligenz: Selbstmitgefühl, achtsame Empathie, Positivität, Theory of Mind	95

KAPITEL 4

Übungen zur Beziehungsintelligenz in uns selber:

Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz, innere sichere Basis 155

KAPITEL 5

Übungen zur Beziehungsintelligenz in Bezug auf andere:

Vertrauen, gemeinsame Menschlichkeit,
Wechselbeziehung, Zuflucht, Ressourcen 207

KAPITEL 6

Übungen zur reflexiven Intelligenz:

Achtsamkeit, klares Sehen, kluges Entscheiden, Gleichmut 259

KAPITEL 7

Vorbehaltlose Resilienz: Mit allem, wirklich allem umgehen 307

KAPITEL 8

Sich um sein beeindruckendes Gehirn kümmern und
es pflegen: Ein Lebensstil im Namen der Resilienz 339

Dank 391

Rechte 395

Liste der Übungen 397

Endnoten 405

Ausgewählte Quellen 421

Über die Autorin 431

Einleitung

Es ist eine Sache, die Wohnungsschlüssel oder das Portemonnaie genau in dem Moment zu verlegen, in dem Sie aus dem Haus rennen, um den Bus zur Arbeit um Viertel nach sechs zu erwischen. Sie versuchen, langsam und tief zu atmen, die Ruhe zu bewahren und sich zu sagen, hätte ich nur etwas anderes mit Taschen in der morgendlichen Hektik angezogen. Wir erleben all diese kleinen Hindernisse des Lebens – die Lasagneform fällt uns auf dem Weg zum Esstisch, an dem sechs Gäste warten, aus der Hand, wir schreddern die falsche Kundendatei im Büro, wir vergessen den Laptop im Flugzeug, die Badezimmerwände sind voller Schimmel, das Auto braucht einen neuen Zahnriemen oder die Waschmaschine ist kaputt. Diese Hindernisse können unser Nervensystem ziemlich belasten. Sie strapazieren immer wieder unsere Bewältigungsmechanismen. Unsere Fähigkeit, mit diesen unvermeidlichen Höhen und Tiefen umzugehen, wird dann weiter auf die Probe gestellt, wenn wir

uns zusätzlich in Selbstkritik üben: »Du bist aber auch ein Tollpatsch« oder »Ich hab's gewusst. Ich bekomme nichts richtig hin«.

Aber es gelingt uns gewöhnlich, uns wieder zu fangen. Wir sagen uns, dass wir keine kleinen Kinder mehr sind, stellen uns dem Problem und gehen es an.

Manchmal gibt es größere Probleme und Widrigkeiten, keine kleinen Hindernisse, sondern höhere Hürden, die unsere Bewältigungsstrategien vorübergehend außer Gefecht setzen. Dazu gehören Unfruchtbarkeit und Untreue, die Diagnose Lungenkrebs, Arbeitslosigkeit kurz vor der Verrentung, die Tochter, die wegen Dealen mit Marihuana verhaftet, oder der Sohn, der als Soldat beim Einsatz im Ausland verwundet wird. Treffen wir auf solche Hürden, müssen wir auf tiefer liegende Quellen der Resilienz und unsere Erinnerung an Zeiten zurückgreifen, in denen wir Probleme erfolgreich bewältigten und uns gleichzeitig unserer äußeren Ressourcen wie Familie und Freunde bedienen. Auch hier fällt es uns schwerer, wieder zu unserer Mitte, zu unserem inneren Gleichgewicht und unserer Belastbarkeit zurückzufinden, wenn man uns sagt – oder wir uns selber so wahrnehmen –, wir seien alles andere als fähig, alles andere als geschickt, alles andere als gut genug oder jeder Hilfe unwürdig.

Und dann gibt es Zeiten, in denen einfach verdammt viele Katastrophen auf einmal über uns hereinbrechen: Wir verlieren unser Kind durch einen Autounfall oder verursachen selber am Steuer den Tod eines Kindes, während die alte Mutter oder der alte Vater einen Schlaganfall hat und ein Unwetter das halbe Haus unter Wasser setzt. Gibt es derartige Katastrophen, können wir sehr leicht und schnell unsere gesamte Resilienz verlieren, vorübergehend oder über einen längeren Zeitraum hinweg.

Vielleicht lösen sie eine Traumareaktion in uns aus: Die Welt ergibt keinen Sinn oder existiert nicht mehr und wir müssen nun irgendwie eine Lektion oder einen Sinn in dem finden, was wir gerade durchmachen. Wenn wir zu viele solcher ungelösten Traumata in der Vergangenheit erlebt haben, sind wir sehr anfällig dafür, zusammenzubrechen und uns

davon nicht mehr zu erholen. Sind unsere Vorräte erschöpft, dann fühlen wir uns schnell so, als könnten wir uns nur gerade eben über Wasser halten und jede Sekunde ertrinken.

Wie finden wir aus derartigen Traumata wieder zurück in unsere Mitte? – Indem wir unsere Resilienz stärken.

Resilienz – die Fähigkeit, sich mit dem Wind zu biegen, mit dem Strom zu schwimmen und den Weg aus Widrigkeiten zurück zu finden – wurde seit Urzeiten erforscht und studiert: in Stämmen und Gemeinschaften, in philosophischen und spirituellen Traditionen und mittels Literatur und Akademien.

Sie ist für das Überleben und das Gedeihen von Menschen und menschlichen Gesellschaften unerlässlich. Wir wissen heute auch, dass sie eines der Verhaltensresultate eines reifen und gut funktionierenden präfrontalen Kortex im Gehirn ist.¹ Ob wir mit kleinen Ärgernissen oder einer schrecklichen Katastrophe konfrontiert werden, Resilienz kann vermittelt, gelernt und wiedererlangt werden.

In diesem Buch werden wir uns ansehen, wie wir mit Resilienz auf das antworten, was uns das Leben beschert, ganz gleich, wie stark oder wie wenig unsere Resilienz beeinträchtigt wird. Wir fangen am Anfang an und schauen uns an, wie wir die Fähigkeit zu Resilienz überhaupt erst entwickeln – oder auch nicht – und danach, welche Werkzeuge und Techniken wir zuverlässig benutzen können, um unsere Resilienz aufzubauen oder wiederzuerlangen, damit wir auf sie zurückgreifen können, wenn wir auf Herausforderungen oder Katastrophen, welcher Art auch immer, stoßen, damit wir mit allem, wirklich allem umgehen können.

*Lass mich nicht bitten, vor Gefahr bewahrt zu werden,
sondern ihr furchtlos begegnen. Lass mich nicht das Ende
der Schmerzen erleben, sondern das Herz, das sie besiegt.*

RABINDRANATH TAGORE, Fruchtlese

Resilienz führt Sie Schritt für Schritt durch den Prozess, wie Sie mehr Wohlbefinden in Ihrem Leben kultivieren, indem Sie Ihre Resilienz stärken, um jeder Widrigkeit oder Katastrophe gekonnt gegenüberzutreten, die Sie ansonsten aus der Bahn werfen würde. Sie werden die Kompetenz entwickeln, mit den im Leben unvermeidlichen Enttäuschungen und Schwierigkeiten umzugehen und darauf zu vertrauen, den Weg aus Katastrophen zurückzufinden oder ihnen sogar vorzubeugen.

Sie werden ebenfalls mehr darüber erfahren, wie das Gehirn, wie **Ihr** Gehirn, funktioniert und wie Sie mit Ihrem Gehirn zusammenarbeiten, um neue Gewohnheiten zu schaffen, mit denen Sie flexibler auf Situationen reagieren können (Flexibilität ist die Basis von Resilienz). Wir werden uns genauer sichere und effektive Werkzeuge und Techniken ansehen, die selbst seit Langem bestehende Reaktionsmuster neu verdrahten können, wenn diese für Sie nicht mehr funktionieren. Sie werden nicht nur Praktiken lernen, um sich von jeglicher Widrigkeit zu erholen, sondern Sie werden auch lernen, sich selber als jemanden wahrzunehmen, die lernen kann, die verschiedene Situationen bewältigen kann und die ihre Resilienz und ihr Wohlbefinden aktiv fördern kann. Und das sorgt nicht nur für mehr Resilienz, sondern es macht das Leben in jeder Hinsicht zufriedenstellender und erfüllender.

Was dieses Buch Ihnen bietet

Weil Resilienz wirklich wiedererlangt werden kann, habe ich diesen Resilienz-Ratgeber speziell als Gehirntaining entwickelt, um Ihre Fähigkeiten zur Wiedererlangung von Resilienz zu stärken. Es gibt über 130 empirische Übungen, mit deren Hilfe Sie sich selber – und Ihr Gehirn – trainieren, um sich wieder aufzufangen oder auszurichten, ganz gleich, was um Sie herum geschieht, damit Sie kompetent auf die häufigsten und

schwierigsten äußeren Stressoren reagieren können. Die Übungen helfen auch, mit jeglichen negativen inneren Botschaften umzugehen, die Ihnen mitteilen, Sie können mit solchen Stressoren nicht umgehen, und denen Sie möglicherweise glauben.

Diese Übungen zapfen das einmalige Anpassungspotenzial des Gehirns an. Sie sind in die fünf verschiedenen Arten von Intelligenz eingeteilt, die die Grundlage von Resilienz bilden: somatische Intelligenz, emotionale Intelligenz, Beziehungsentelligenz in uns selber, Beziehungsentelligenz in Bezug auf andere sowie reflexive Intelligenz. Sie werden lernen, jede dieser fünf Arten durch drei Schlüsselprozesse der Gehirnveränderung zu fördern. Ich bezeichne sie als neue Konditionierung, Rekonditionierung und Dekonditionierung. Mit ihrer Hilfe werden Sie Ihre Fähigkeit verbessern, flexibel auf Stress und Traumata zu reagieren. Sie können diese Prozesse auf jede Art der Störung Ihrer Resilienz anwenden, von kleinen Problemen bis hin zu großen Sorgen und einem potenziell traumatisierenden »Zuviel«. Machen Sie diese Übungen regelmäßig, dann werden Sie Ihre Resilienz, Stärke und Weisheit aufbauen und so Ihr Wohlbefinden auf lange Sicht verbessern.

Wie dieses Buch zu benutzen ist

Die Reihenfolge der Übungen ist bewusst gewählt, eine baut auf der anderen auf, ähnlich dem Prozess, der in Ihrem Gehirn stattfindet, wenn es diese Fähigkeiten erstmalig entwickelt. Ich bitte Sie daher, sich vom Anfang bis zum Ende durch dieses Buch zu arbeiten und nicht zu sehr zwischen den Kapiteln herumzuspringen, bis Sie es zumindest einmal ganz gelesen haben. Sie können dieses Buch als Workshop unter eigener Leitung benutzen.

Kapitel 1 erklärt, wie sich Resilienz in Ihrem Gehirn entwickelt hat (oder auch nicht), wie Sie die Erfahrungen auswählen, die die Reaktionsflexibilität Ihres Gehirns jetzt stärken, und es beschreibt die fünf Bedingungen, die das Vermögen Ihres Gehirns beschleunigen, zu lernen und sich neu zu verdrahten.

Kapitel 2 bis 7 beinhalten die meisten Übungen des Buchs. Jedes Kapitel hat zuerst einfache Übungen, auf die komplexe Übungen folgen, um die komplexeren Unterbrüche Ihrer Resilienz anzusprechen. Die Einleitung zu jedem Kapitel beschreibt, wie diese Übungen funktionieren, welche Ergebnisse Sie erwarten können und warum Sie sie anwenden sollten, um gerade diese Art von Intelligenz zu stärken, die in diesem Kapitel angesprochen wird.

Bitte gehen Sie an diese Übungen mit einem Gefühl der Neugier und Experimentierfreudigkeit heran. Wenn eine Übung für Sie funktioniert, dann machen Sie sie bitte häufig. Wenn eine Übung nicht für Sie funktioniert, dann lassen Sie es einfach bleiben und versuchen eine andere.

Zahlreiche Studien zeigen, dass das Gehirn durch Wiederholungen von Übungen am besten lernt,² und zwar wenig und oft: kleine, schrittweise Veränderungen, die viele Male wiederholt werden. Wenn Sie diese Übungen täglich nur zehn oder zwanzig Minuten lang machen, werden Sie sofort eine veränderte Reaktion auf Ihre Stressoren bemerken. Und Sie können dauerhafte Veränderungen in Ihrem Gehirn – und damit in Ihrem Verhalten – erzeugen, wenn Sie sie regelmäßig über einen Zeitraum von Wochen und Monaten wiederholen. Bei neuen Stressoren, ob klein oder groß, werden Sie dann bemerken, wie sich diese langfristigen Veränderungen in Ihren Gedanken und Reaktionen bemerkbar machen.

Kapitel 8 enthält Vorschläge zu Änderungen, die Sie in Ihrem Lebensstil zur Optimierung Ihrer Gehirnfunktion vornehmen können, um sich Ihre Resilienz für den Rest Ihres Lebens zu bewahren.

Woher dieses Programm stammt

Ich arbeite seit über 25 Jahren als Psychotherapeutin in eigener Praxis und helfe Patientinnen und Patienten, sich ihren persönlichen Herausforderungen und Katastrophen mit effektiven Fertigkeiten und Resilienz zu stellen. Mindestens zwanzig dieser Jahre habe ich auch damit verbracht, die neuesten Forschungsergebnisse aus westlichen Verhaltenswissenschaften mit Fortschritten in der modernen Neurowissenschaft, Bindungstheorie, interpersonellen Neurobiologie, positiven Psychologie, Traumatherapie, im Resilienztraining und im posttraumatischen Wachstum zu verbinden. In demselben Zeitraum lernte und unterrichtete ich ebenfalls Praktiken aus den östlichen kontemplativen Traditionen mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Beide gelten in der Wissenschaft als zwei der wichtigsten Faktoren für Veränderungen im Gehirn.

Mein erstes Buch *Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden: Wie wir unser Gehirn vor Stress und Burn-out schützen können* (Arbor Verlag, 2014) präsentiert Werkzeuge und Techniken, die ich durch die Integration von Forschungsergebnissen und Perspektiven aus allen oben genannten Paradigmen vereinigt hatte. Das Buch gewann mehrere amerikanische Preise und betrat Neuland, was die Vermittlung von Resilienz betrifft. Seit seiner Veröffentlichung habe ich Tausenden von in der psychischen Gesundheit Tätigen und nach persönlichem Wachstum und Selbsttransformation Suchenden die Neurowissenschaft zur Resilienz vermittelt, und das im Rahmen von klinischen Trainingsprogrammen und Workshops in den USA, in Europa, Australien und im Mittleren Osten. Ich arbeite ebenfalls auch eng mit Mentoren und Kolleginnen zusammen und wir teilen unsere wirksamsten Praktiken in Form eines interaktiven Netzwerks des Lernens miteinander.

Nun ergänze ich in diesem Ratgeber die Lehren in *Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden* mit neuen aus diesen Trainingsworkshops und Erfahrungen gesammelten Erkenntnissen sowie mit Dutzenden neuer

Werkzeuge und Ressourcen. Ich möchte Ihnen dabei helfen, Ihre Resilienz, Ihre Lebensfreude und Ihr Wohlbefinden wiederzuerlangen. Sie sind Ihr Geburtsrecht. Mit den hier beschriebenen Praktiken können Sie Ihre Reaktionsflexibilität verbessern und kluge Entscheidungen treffen und so mit allem, wirklich allem, umgehen.

*Ich fürchte mich nicht vor Stürmen,
denn ich lerne, mein Schiff zu segeln.*

LOUISA MAY ALCOTT

Fangen wir an.



KAPITEL 1

Die Grundlagen zur Stärkung von Resilienz

Wie wir lernen, sie wiederzuerlangen

Die ganze Welt ist voller Leid.

Aber sie ist auch voller Überwindung von Leid.

HELEN KELLER

Das Leben ist voller Herausforderungen. Sie lassen sich nicht vermeiden. Ganz gleich, wie sehr wir es auch versuchen, wie ernsthaft wir uns bemühen oder wie gut wir als Mensch sind, das Leben verläuft nicht geradlinig, sondern zieht jedem von uns gelegentlich den Boden unter den Füßen weg. Niemand ist immun gegen diese Realität des menschlichen Daseins. Missgeschicke und Hürden, manchmal sogar Katastrophen und Krisen, sind so unvermeidlich in der menschlichen Erfahrung, dass wir das Böse, das guten Menschen widerfährt, nicht so persönlich nehmen sollten.

Wir können die Tatsache nicht ändern: Ab und zu läuft es dumm. Was wir dagegen ändern können ist unsere Reaktion darauf. Und genau darum geht es in diesem Buch.

*Missgeschicke sind wie Messer, sie schaden oder sie nützen uns,
je nachdem, ob wir sie an der Klinge oder am Griff nehmen.*

JAMES RUSSELL LOWELL, Literary Essays

Passiert etwas Schwieriges oder sogar Verheerendes, dann haben wir die Macht – die Flexibilität –, uns zu entscheiden, wie wir darauf reagieren. Es erfordert Übung und es braucht Gewährsein, aber die Fähigkeit dazu liegt in uns. Dieses Kapitel ist ein übersichtlicher Plan, wie Sie Ihr Gehirn trainieren, damit es auf die Herausforderungen des Lebens kompetenter und effektiver reagiert. Es vermittelt Ihnen auch ein Verständnis davon, wie die Veränderungen, die in den Leitungsbahnen Ihres Gehirns stattfinden, dieses resilienter machen.

Wenn es dumm läuft: Reaktionsflexibilität entwickeln

Wenn wir mit äußeren Problemen und Schicksalsschlägen konfrontiert werden – ein Autounfall, eine schlimme Krankheit, eine Scheidung oder der Verlust eines Kindes – oder wenn wir anderen bei solchen Katastrophen zur Seite stehen, kann man uns kaum einen Vorwurf machen, wenn wir versuchen, das Problem zu korrigieren, indem wir die Umstände und Bedingungen »da draußen« ändern. Selbst wenn uns innere Botschaften bombardieren, wie schlecht wir die Lage doch meistern – »Daran hätte ich auch eher denken können. Ich Blödmann.« –, konzentrieren wir uns immer noch darauf, wie das Problem »da draußen« zu lösen sei, um uns »da drinnen« besser zu fühlen.

Es ist selbstverständlich wichtig, die Lebenskompetenzen, Ressourcen und Weisheit zu entwickeln, um jene äußeren Umstände dann zu ändern, wenn es möglich ist, und zu lernen, mit ihnen dann immer und immer wieder umzugehen, wenn es nicht möglich ist. Und genau das ist, was Resilienz zum großen Teil ausmacht. Alles andere ist auch wichtig, notwendig und nützlich. Aber genauso wichtig wie das Beschäftigen mit dem »Da-Draußen« ist, wie wir das »Da-Drinnen« wahrnehmen und darauf reagieren – auf jeden äußeren Stressor, auf jede innere Botschaft über den Stressor, auf jede innere Botschaft, wie gut oder schlecht wir damit umgehen, und auch auf jede implizite Erinnerung an eine Gefahr aus unserer Vergangenheit, die vom gegenwärtigen Ereignis ausgelöst wird und sich nun sehr real anfühlt. Unsere Fähigkeit, wahrzunehmen und zu reagieren, gehört zu den wichtigsten Faktoren, die unsere Fähigkeit zur Resilienz und zum inneren Gleichgewicht beeinflussen oder vorherbestimmen.

Bei der Untersuchung dessen, was zur Fähigkeit beiträgt, mit Stress umzugehen, muss man drei verschiedene Ressourcen unterscheiden. Die erste ist die Unterstützung, die von außen her zur Verfügung steht, besonders das gesellschaftliche Netz. Eine schwere Krankheit etwa wird in gewissem Grade erträglicher, wenn man eine gute Versicherung und eine liebevolle Familie hat. Das zweite Bollwerk gegen Stress sind die psychologischen Ressourcen eines Menschen, wie Intelligenz, Bildung und wichtige Persönlichkeitsfaktoren. Der Umzug in eine andere Stadt und der Aufbau neuer Freundschaften ist für eine introvertierte Persönlichkeit viel schwerer als für eine extravertierte. Die dritte Kategorie bezieht sich auf die Bewältigungsstrategien, die man gegen Stress anwendet.

Von diesen drei Faktoren ist der dritte für unsere Zwecke am wichtigsten. Äußere Unterstützung an sich ist nicht sehr wirksam bei der Linderung von Stress. Meist wird nur jenen geholfen, die sich selbst helfen können. Und psychologische Ressourcen liegen vorwiegend außerhalb

unserer Kontrolle. Es ist schwer, viel klüger oder viel gewandter zu werden, als man von Geburt an war. Doch wie wir etwas bewältigen, ist der wichtigste Faktor bei der Bestimmung, welche Wirkung Stress haben kann, und das flexibelste Hilfsmittel, weil es am stärksten unter unserer Kontrolle steht.³

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI,
Flow. Das Geheimnis des Glücks

Und so lautet das Motto dieses Buches: »Wie man auf das Problem reagiert ... ist das Problem.« (Tiefe Verbeugung vor meinem Kollegen Frankie Perez vom Momentous Institute in Dallas für diesen Satz.)

Umschalten funktioniert genauso

Was auch immer dumm läuft, der Schlüssel, mit der Situation umzugehen, ist, wie wir unsere Wahrnehmung (unsere Einstellung) und unsere Reaktion (unser Verhalten) umschalten. Es scheint oft so, als nähmen die äußeren Stressoren oder die negativen inneren Botschaften, wie wir sie bewältigen, kein Ende. Darum ist ein Umschalten der Wahrnehmung (unserer Einstellung) und unserer Reaktion auf die Stressoren und die Botschaften (Verhalten) vermutlich die effektivste Entscheidung, die wir treffen können, um unsere Resilienz zu stärken.

Sie können den Effekt des Umschaltens von Einstellung und Verhalten erleben, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit neu ausrichten von dem, was gerade geschieht, darauf, wie Sie das gerade Geschehene bewältigen.

Mist! Jetzt ist mir der Teller hingefallen und zerbrochen! Mist, Mist, Mist – das war ein ganz besonderer Teller von meiner Tante, den sie mir zu meinem Uni-Abschluss geschenkt hat. Seufz. Ich rufe sie an und

beichte es ihr. Wir werden zusammen jammern. Dann können wir vielleicht nächste Woche gemeinsam einen neuen Teller kaufen gehen. Ein guter Vorwand für einen Besuch.

Was – 3.000 Euro für einen neuen Zahnriemen?! Ganz schön viel Geld. Und ... zumindest kann man das Auto reparieren. Dann wird es noch fünf weitere Jahre fahren und ... dann machen wir halt dieses Jahr eine Woche weniger Urlaub und ... im großen Ganzen ist das doch nur ein kleiner Klacks.

Mein Arzt hat weitere Tests angeordnet. Nicht gerade tolle Nachrichten. Das ist ziemlich beängstigend. Aber es ist immer besser, zu wissen, was los ist. Dann kann ich es auch angehen.

Die große Lektion dieser Übung ist, dass wir, können wir unsere Einstellung und unser Verhalten in solchen Umständen umschalten, sie in jedem Umstand umschalten können. Und genau dieses Wissen **bewirkt** das Umschalten.

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt die Macht, unsere Antwort zu wählen.

In unserer Antwort liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.

VIKTOR FRANKL zugeschrieben

Dieses Umschalten erlaubt es uns, von einem »Du Arme« zu einem aktiven, selbst kontrollierten »Ich« zu wechseln. Es ist ein Umschalten von einem statischen zu einem dynamischen Selbstbild, es ist die Möglichkeit, den Geist fürs Lernen offen zu halten. Wir können jede innere Botschaft ändern, die wir darüber erhalten, wie wir jetzt etwas bewältigen (oder auch nicht) oder in der Vergangenheit bewältigten (oder auch nicht). Das Stärken von Resilienz beinhaltet, uns selber als einen Menschen zu sehen, der resilient sein kann, der Bewältigungskompetenz beweist und der in der Lage ist, Bewältigungsstrategien zu lernen.

Neuroplastizität

Alle Fähigkeiten zur Entwicklung und Stärkung Ihrer Resilienz – innere Ruhe im größten Chaos bewahren, Alternativen klar erkennen, die Perspektive wechseln und flexibel reagieren, sich entscheiden, klug zu entscheiden, angesichts von Zweifeln und Entmutigungen nicht aufzugeben – all diese Fähigkeiten sind in Ihrem Sein innewohnend, weil sie angeborene Fähigkeiten Ihres Gehirns sind.

Unser Gehirn besitzt aufgrund seiner Neuroplastizität unser ganzes Leben lang die Flexibilität, neue Reaktionsmuster auf Ereignisse des Lebens zu bilden. Ein reifes, erwachsenes Gehirn ist physisch stabil, aber seine Funktionsweise ist fließend und plastisch, es ist nicht inert oder starr.⁴ Unser Gehirn kann neue Neuronen bilden, diese in neuen Schaltkreisen miteinander verbinden, neu Erlerntes in neue neuronale Netzwerke von Gedächtnis und Gewohnheit einbetten und diese Netzwerke dann neu verdrahten, wenn es notwendig ist.

Die Fähigkeit des erwachsenen Gehirns, sich weiterzuentwickeln und seine Funktionsweise das ganze Leben hindurch zu ändern, ist zweifelsohne die spannendste Entdeckung der modernen Neurowissenschaft. Neuroplastizität im erwachsenen menschlichen Gehirn wurde erst vor circa ungefähr 30 Jahren wissenschaftlich anerkannt, als bildgebende Verfahren es Neurowissenschaftlern ermöglichten, diese Veränderungen im präfrontalen Kortex, dem Exekutivsystem des Gehirns, und in anderen Hirnarealen in Echtzeit zu beobachten. Neuroplastizität ist der Motor allen Lernens, in jedem Moment der menschlichen Lebensspanne.

Neuroplastizität bedeutet, dass **alle** Resilienzfertigkeiten, die Sie benötigen, erlernt und wiedererlangt werden können.⁵ Auch dann, wenn Sie diese in der frühen Kindheit nicht voll entwickelt haben, vielleicht weil es keine gesunden Vorbilder oder keine sicheren Bindungen oder weil es zu viele Widrigkeiten oder Traumata gab, bevor das Gehirn die notwendigen Schaltkreise zur Bewältigung entwickelt hatte. Sie können

sie jetzt aufbauen. Ja, wirklich! Das menschliche Gehirn kann jederzeit neue Bewältigungsmuster lernen, diese Muster in neuen neuronalen Schaltkreisen installieren und sogar alte Schaltkreise neu verdrahten, wenn alte Muster keinem konstruktiven Zweck mehr dienen. Die den Bewältigungsstrategien und -verhaltensweisen unterliegenden neuronalen Netzwerke können durch Ihre eigenen Entscheidungen, durch selbst gesteuerte Neuroplastizität, geformt und verändert werden. Sie können nun lernen, sich ändern und wachsen, weil Ihr Gehirn jederzeit lernen, sich verändern und wachsen kann.

Die Reaktionsflexibilität im Gehirn fördern

Selbstgesteuerte Neuroplastizität erfordert die Inbetriebnahme des präfrontalen Kortex, des Exekutivsystems des Gehirns.⁶ Der präfrontale Kortex ist hauptsächlich zuständig für das Planen, die Entscheidungsfindung, für Analysen und Beurteilung. Er zeichnet ebenfalls verantwortlich für viele andere Funktionen, die für unsere Resilienz wesentlich sind: Er reguliert Körperfunktionen und das Nervensystem, verwaltet ein breites Spektrum an Emotionen und er dämmt die Angstreaktion der Amygdala ein. (Und dieses Eindämmen ist unerlässlich für Resilienz!) Der präfrontale Kortex erlaubt es uns, uns auf das empfundene Gefühl unserer eigenen Erfahrung und der Erfahrung anderer einzustimmen, Mitgefühl mit der Bedeutung unserer Erfahrung und der Erfahrung anderer zu haben und uns unseres Selbst bewusst zu werden, während dieses Selbst sich mit der Zeit weiterentwickelt. Er ist der Sitz unseres inneren moralischen Kompasses. Er ist die Struktur der Reaktionsflexibilität, unserer Fähigkeit, Gangart, Perspektive, Einstellung und Verhalten zu ändern.

Alle diese Fertigkeiten, insbesondere die Fähigkeit, die Gangart reibungslos zu wechseln, reifen mit der Reifung unseres präfrontalen Kortex.

Die Gesamtheit des Wachstums, der Entwicklung, des Lernens und des Verlernens – des Neuverdrahtens des Gehirns – ist erfahrungsabhängig. Erfahrung bedeutet, wie das Gehirn lernt, verlernt und neu lernt und zwar alles und immer. Das zeigt sich ganz klar in unserer anfänglichen Entwicklung: Wir lernen laufen, sprechen, lesen, Fußball spielen und Plätzchen backen.

Wir wissen heute, dass Erfahrung der Katalysator für die Neuroplastizität des Gehirns und für unser lebenslanges Lernen ist. Wir können uns jederzeit für die Erfahrungen entscheiden, die das Lernen des Gehirns auf ein besseres Funktionieren hin ausrichten. Resilienz kann durch Erfahrung jederzeit gestärkt – oder aber auch vermindert – werden.

Richard Davidson, der Gründer und Direktor des Center for Investigating Healthy Minds an der University of Wisconsin in Madison, meint: »Das Gehirn wird durch Erfahrung geformt. Und basierend auf allem, was die Neurowissenschaft über das Gehirn weiß, ist Veränderung nicht nur möglich, sondern tatsächlich eher die Regel als die Ausnahme. Es ist wirklich nur eine Frage, für welche Einflüsse auf unser Gehirn wir uns entscheiden. Und weil wir die Wahl haben, welche Erfahrungen wir benutzen wollen, um unser Gehirn zu formen, tragen wir die Verantwortung dafür, uns für die Erfahrungen zu entscheiden, die unser Gehirn auf Weisheit und Gesundheit hin formen.«⁷

Wie Reaktionsflexibilität entgleisen kann

Sehen wir uns jetzt die vier Erfahrungen an, die die Entwicklung der Reaktionsflexibilität des Gehirns beeinflussen, und erklären, warum wir manchmal Schwierigkeiten haben, resilient zu sein und Situationen zu meistern.

1. Frühe Anpassung und Bindungskonditionierung

Weil unsere frühesten Erfahrungen die Entwicklung und Reifung des präfrontalen Kortex im Gehirn in Gang setzen, sind wir bereits von Anfang an dabei, Reaktionsflexibilität zu entwickeln, wenn die Menschen in unserer unmittelbaren Nähe – Eltern, andere Familienmitglieder, Gleichaltrige, Lehrerinnen, Coaches und andere wichtige Erwachsene – diese Fähigkeit selber besitzen und auch zeigen.⁸ Wir lernen von diesen Vorbildern, indem wir beobachten, was ihnen bei der Bewältigung von Situationen hilft und was nicht – die Ruhe bewahren und fortfahren oder voller Wut aus dem Zimmer stürmen.

Wir besitzen diese Fähigkeit, Reaktionen zu beobachten und zu replizieren, weil unser Gehirn **dafür angelegt** ist, genauso zu funktionieren wie die anderen Gehirne um uns herum, besonders im frühen Kindesalter.⁹ Diese Anpassung (*entrainment*) in unseren frühen Bindungsbeziehungen (andere Gehirne übernehmen das Lernen für uns) ist das neurobiologische Konditionierungsfundament unseres Verhaltens: Es ist die Art der Natur, effizient zu sein. Ihr Gehirn lernt, sein eigenes Nervensystem zu regulieren, weil es von den Menschen um Sie herum geregelt wird. Es lernt ein breites Spektrum an Emotionen, indem diese Emotionen von den Menschen um Sie herum wahrgenommen und bestätigt werden. Und es lernt, sich auf seine eigenen Erfahrungen einzustimmen dadurch, wie sich die Menschen um Sie herum auf Ihre Erfahrungen einstimmen.

Ein Großteil dieses konditionierten Lernens geschieht in den ersten drei Lebensjahren, noch bevor es ein bewusstes Gewahrsein gibt von dem, was geschieht. Das Gehirn codiert dieses prozedurale Lernen in das implizite Gedächtnis (außerhalb des Bewusstseins). Und das gehört ebenfalls zur außergewöhnlichen Effizienz des Gehirns.

Das Gehirn lernt die meisten seiner Selbstregulationsprozesse – wie es auf andere reagiert und in Beziehung zu ihnen steht – von anderen, noch ehe wir unsere eigenen Entscheidungen treffen und von alleine lernen. Studien haben gezeigt, dass sichere Bindung und frühe Anpassung

an andere gesunde Gehirne und gut regulierte Nervensysteme die besten Puffer gegen Stress und Traumata später im Leben sind.

Während wir älter werden, **beginnen** wir, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen und selber zu lernen. Der präfrontale Kortex entwickelt sich und wir lernen jetzt weniger durch Anpassung (wenngleich dieser Prozess das ganze Leben lang stattfinden kann) und mehr durch unsere eigenen wachsenden Fähigkeiten des Selbstbewusstseins, der Selbstreflexion und der Selbstakzeptanz. Diese Fähigkeiten helfen uns, die Erfahrungen auszuwählen, die alle Fähigkeiten des Gehirns ausbilden. Und alle diese Erfahrungen rufen Veränderungen in den neuronalen Schaltkreisen unseres Gehirns und damit in unserem Verhalten hervor.

2. Wenn die Reaktionsflexibilität sich nicht vollständig entwickelt hat

Wenn unsere frühesten Bindungsbeziehungen dagegen nicht die kompetente Anpassung und Formung der Gehirnentwicklung oder die Vorbildfunktion von Resilienz bereitstellen, wenn wir zu viel Vernachlässigung oder Gleichgültigkeit, Kritik oder Zurückweisung oder widersprüchliche Botschaften und Unvorhersehbarkeit erlebt haben, wird unser Gehirn leider nur schwer die Fertigkeiten entwickeln, die es für Resilienz benötigt: unsere Stressreaktionen und starken Emotionen wie Wut, Furcht, Traurigkeit zu regulieren; zu lernen, uns selber und unseren Mitmenschen zu vertrauen; zu lernen, wie man das, was gerade geschieht, richtig deutet und wie man dann damit umgeht; zu lernen, umzuschalten; zu lernen, wie man lernt.

Das Wachstum der für Resilienz nötigen neuronalen Schaltkreise kann in Abwehrhaltung und Rigidität stecken bleiben oder keine Form annehmen und chaotisch bleiben: Zustände, die meine Kollegin Bonnie Badenoch »neuronalen Beton« oder »neuronalen Morast« nennt.¹⁰ Stattdessen entwickeln wir Bewältigungsstrategien, die nicht besonders

kompetent sind. Entweder sind sie nicht flexibel oder nicht stabil genug. (Man beachte bitte: Das ist eine völlig normale menschliche Erfahrung.)

3. Negative Kindheitserfahrungen und -traumata

Zu viele negative Kindheitserfahrungen, wie Übergriffe, Suchterkrankungen oder Gewalt zu Hause oder im näheren Umfeld, erschweren es für ein Kind, Situationen überhaupt zu bewältigen, weil diese Erfahrungen die organische Entwicklung des Gehirns kompromittieren.¹¹ Für ein Kind, das mit einem alkoholkranken Elternteil und einem schikaniierenden älteren Bruder und dem anderen Elternteil aufwächst, das bei all dem wegschaut, kann das Trauma zu Hause überwältigend sein und sogar das sich entwickelnde Gehirn traumatisieren. Derartige Störungen behindern die normale Entwicklung des Gehirns, was wiederum seine Fähigkeit beeinträchtigt, Bewältigungsstrategien zu lernen. Denken und Gedächtnisfunktion können gestört werden und die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren und Beziehungen zu anderen aufzubauen, kann extrem gehemmt sein. Ein Kind lernt dann, durch Dissoziation Situationen zu bewältigen: »auszuchecken«, statt gegenwärtig zu sein. In diesem Zustand können auch das Gefühl des Lebendigseins, der Hoffnung auf eine bessere Zukunft, und das Bewusstsein des Selbst verschwinden.

4. Akutes Trauma

Die Folgen akuter Traumata wie schwere Krankheiten, der Tod eines geliebten Menschen oder der Verlust des Hauses durch eine Naturkatastrophe können die Funktionsweise des präfrontalen Kortex jederzeit, zumindest vorübergehend, offline schalten. Ohne die umfassenderen Optionen des höheren Gehirns müssen wir auf die begrenzte Reaktivität des auf das Überleben ausgerichteten tieferen Gehirns und die bereits in unseren neuronalen Schaltkreisen konditionierten automatischen Muster zurück-

greifen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass 75 % aller US-Amerikanerinnen und US-Amerikaner mindestens ein traumatisches Ereignis im Leben erfahren, das heißt, bei den meisten von uns wird die Resilienz irgendwann im Leben auf eine harte Probe gestellt.¹² Wissenschaftlerinnen haben ebenfalls entdeckt, was Peter Levine, der Begründer der Somatic-Experiencing (SE)[®]-Traumatherapie, so treffend beschreibt: »Trauma ist eine Tatsache des Lebens. Es muss aber nicht lebenslänglich sein.«¹³

Hier ist die gute Nachricht. Selbst wenn sich Ihre Reaktionsflexibilität in Ihrer Kindheit nicht vollständig ausgebildet hat oder durch störende Ereignisse im Leben aus der Bahn geworfen wurde, können Sie immer noch die Entscheidungen treffen, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre Fähigkeit zur Resilienz vollständig zu entwickeln und wiederzuerlangen.

Sehen wir uns jetzt die Prozesse der Gehirnveränderung an, die Sie lernen können, um genau das zu tun.

Konditionierung und drei Optionen, Ihre Konditionierung zu ändern

Diese Prozesse der Gehirnveränderung sind alle umfänglich durch die Entdeckungen der modernen Neurowissenschaft bestätigt. Ich beschreibe alle zur besseren Verständlichkeit und Anwendung hier in vereinfachter Form.

1. Konditionierung

Das Gehirn lernt durch Erfahrung. Am Ende dieses Kapitels werden Sie diesen Satz auswendig können. Jede Erfahrung, wirklich jede Erfahrung, ob positiv oder negativ, verursacht das Feuern von Neuronen im Gehirn: Informationen werden durch elektrische und chemische Signale ausgetauscht. Werden diese Erfahrungen wiederholt, wird dieses neuronale

Feuern im Gehirn wiederholt, wodurch wiederum Reaktionsmuster, ob positiv oder negativ, wiederholt werden. Das nennt man *Konditionierung*. Dieser bekannte Grundsatz in der modernen Neurowissenschaft stammt von dem kanadischen Neurowissenschaftler Donald Hebb: »Neuronen, die zusammen schießen, schließen sich zusammen.« (*»Neurons, that fire together, wire together.«*)

Stellen Sie sich bitte folgendes Szenario vor: Regen an einem Hang. Zuerst fallen die Regentropfen in mehr oder weniger zufälligem Muster den Hang herunter. Dann aber schneidet der Wasserfluss Furchen und Spuren und schließlich größere Rinnen in den Hang hinein. Haben sich diese erst einmal gebildet, fließt der Regen **nur noch** in diesen Furchen und Rinnen den Hang hinunter. Und auf die gleiche Weise entwickelt unser Gehirn Leitungsbahnen und Reaktionsmuster, die – es sei denn, wir greifen ein – uns automatisch auf die Stressoren auf dieselbe Weise reagieren lassen, wie wir vorher schon reagiert haben. Konditionierung ist das, was all unser frühes Lernen von Bewältigungsstrategien codiert.

Das Gehirn lernt und codiert von selber auf diese Weise immer dann, wenn wir es nicht anweisen, etwas anderes zu tun. Wenn wir es nicht anweisen, neue Bewältigungsmuster zu installieren oder alte Muster neu zu verdrahten, lernt das Gehirn alleine und codiert automatisch alle Reaktionen in seine neuronalen Schaltkreise. Wir müssen dem Gehirn nicht beibringen, wie es lernt, und wir können es nicht vom Lernen abhalten. Wir können dieses Lernen jedoch dann steuern, wenn wir das, was das Gehirn bereits gelernt hat, neu verdrahten wollen.

Das Gehirn ist mit zahlreichen Mustern ausgestattet, die sich im Laufe der menschlichen Evolution fest verdrahtet haben. Die Reaktionen von *Kampf-Flucht-Erstarren-Zusammenbruch* sind automatische Überlebensmuster unseres Nervensystems, das uns ohne bewusstes Verarbeiten vor einer Spinne zurückschrecken, einem rasenden Auto ausweichen oder hilflos zusammenbrechen lässt.¹⁴ *Negativitätstendenz* ist die (unbewusste) Neigung, Erinnerungen an negative Ereignisse eher zu speichern als positive

Erinnerungen.¹⁵ Diese Tendenz, die uns schnell auf Gefahren aufmerksam macht, ist für das menschliche Überleben unerlässlich, aber sie ist nicht immer für unser individuelles Wohlbefinden gut. Unser Gehirn filtert unbewusst unsere Wahrnehmung anderer in die Kategorien »So wie ich« und »Nicht so wie ich« auf der Basis von Geschlecht, Ethnie, Sprache und Kultur.¹⁶ Diese Tendenz der automatischen Wahrnehmung eines *Wir* gegenüber eines *Sie* ist ein weiteres Merkmal, das für das Überleben wichtig, aber im Alltagsleben potenziell problematisch ist.

Wir können bewusst neue Gewohnheiten auf diese automatischen Reaktionen schaffen. In den nächsten Kapiteln werden wir untersuchen, wie wir Gewohnheiten oder Regeln zu von Familie oder Kultur erlernten Reaktionen verdrahten können, die uns nicht mehr dienlich sind, wie der Rückzug in passiver Wut, statt dem Gegenüber aufrichtig zu sagen, sie mögen netter sein, oder die Zurückweisung eines Mitmenschen und seines Potenzials, weil er nicht in unser Vorverständnis von »gut« oder »fähig« passt.

Wann immer wir neue Schaltkreise kreieren oder alte konditionierte Bewältigungsmuster neu verdrahten wollen, können wir die im Nachfolgenden beschriebenen drei Prozesse der Gehirnveränderung anwenden.

2. Neukonditionierung

Neukonditionierung ist mein Begriff für den Prozess, sich bewusst und absichtsvoll für eine neue Aktivität oder Erfahrung zu entscheiden, die die Funktionsweise und die Gewohnheiten des Gehirns in eine bestimmte Richtung lenkt. Jedes Mal, wenn Sie eine Dankbarkeitsübung machen, Ihr Zuhören vertiefen, daran arbeiten, den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit zu verstärken, mehr Selbstmitgefühl oder Selbstakzeptanz kultivieren und diese Praktiken wiederholen, dann praktizieren Sie Neukonditionierung. Sie schafft neues Lernen, neue Schaltkreise und neue Gewohnheiten, auf Ereignisse zu reagieren, sogar potenziell oder auf zuvor traumatisierende

Situationen. Sie verdrahten Ihr Gehirn neu, sie schaffen neue Erinnerungen und neue Wege des Seins, aus denen dauerhafte positive Gewohnheiten werden können.

Neukonditionierung heißt nicht, alte Konditionierung ungeschehen machen. Wenn Sie gestresst oder müde sind, wird Ihr Gehirn, seine alten Gewohnheiten als Standardeinstellung übernehmen. Es ist einfacher und effektiver für das Gehirn, das zu tun, was es bereits kann. Sie können jedoch mit ausreichender Wiederholung einen Entscheidungspunkt in der Funktionsweise des Gehirns aufbauen und mit dem nächsten Prozess, *Rekonditionierung*, können Sie tatsächlich alte Schaltkreise neu verdrahten.¹⁷

3. Rekonditionierung

Der Fachbegriff für *Rekonditionierung* ist *Dekonsolidierung-Rekonsolidierung von Erinnerung*. In den letzten Jahren haben neue bildgebende Verfahren es möglich gemacht, diesen Prozess, während er im Gehirn abläuft, zu beobachten. Er ist jedoch bereits seit Jahrzehnten die Basis der Traumatherapie.

Sie beginnen den Prozess der Rekonditionierung, indem Sie bewusst, behutsam und kompetent eine frühere Erinnerung in Ihr bewusstes Gewahrsein bringen, die Ihre Resilienz entgleisen ließ, Ihre Reaktionen auf diese Erfahrung und die Art und Weise, wie Sie **jetzt** über sich selbst aufgrund dieser Entgleisung fühlen und denken.

Indem Sie Ihren Fokus auf diese Erfahrung ausrichten, aktivieren Sie das gesamte neuronale Netzwerk, welches diese Erinnerung trägt: Bilder, Körpergefühle, Emotionen, Körperstellen, an denen Sie diese Emotionen spüren, Gedanken, die Sie in dem Moment über sich selber hatten, und Gedanken, die Sie jetzt über sich haben. Diese Aktivierung der neuronalen Schaltkreise ist der Schlüssel für deren Neuverdrahtung.

Wenn Sie zum Beispiel immer noch die Erinnerung an das Geschäftstreffen belastet, das Sie versäumt und dann über den Grund dafür gelogen haben, dann nehmen Sie jetzt nur ungern an solchen Geschäftstreffen

teil, weil Sie davor Angst haben, was Ihre Kolleginnen und Kollegen von Ihnen halten. Ihre Unsicherheit lässt Sie nun in Ihrem Beruf nicht vorankommen. Sie gehen das Problem damit an, sich jedes Detail des verpassten Treffens in Erinnerung zu rufen, einschließlich Ihrer Gefühle und Gedanken heute über sich selber.

Sie können lernen, diesen Rekonditionierungsprozess selber anzuwenden. Dabei ist jedoch unbedingt zu beachten, es zu vermeiden, von der alten Erinnerung überwältigt oder von Neuem traumatisiert zu werden. Sie sollten daher immer nur mit einem kleinen Teil der Erinnerung arbeiten, damit Ihr Gehirn sich sicher genug für das Lernen und die Neuverdrahtung fühlt. (Die Übungen in Kapitel 2 bis 7 vermitteln diesen Prozess.)

Sobald die negative Erinnerung aktiviert worden ist und zur Neuverdrahtung zur Verfügung steht, stellen Sie sie in Ihrem Gewahrsein bewusst neben eine stärkere, positivere und auf Resilienz basierende Erinnerung oder sogar ein imaginäres Ereignis und halten sowohl die ursprüngliche negative Erfahrung als auch die neuen positiven Erfahrungen zur gleichen Zeit in Ihrem Gewahrsein (oder Sie wechseln von der einen zur anderen hin und her). Dieses Nebeneinanderstellen bewirkt, dass der ursprüngliche neuronale Schaltkreis auseinanderfällt (*dekonsolidiert*) und sich kurz darauf neu verdrahtet (*rekonsolidiert*). Neurowissenschaftlerinnen können diesen Prozess mittels bildgebender Verfahren nun sehen. Wenn die neue positive Erinnerung oder Erfahrung stärker als die ursprüngliche negative Erinnerung ist, wird sie die negative Erinnerung »übertrumpfen« und sie neu verdrahten.

Sie können beispielsweise die Erinnerung an das versäumte Geschäftstreffen und die nachfolgende Lüge neu verdrahten, indem Sie sich einen anderen Ausgang dieses Szenarios vorstellen, selbst wenn es erfunden ist. Sie könnten sich vorstellen, dass Sie sich einige Tage später mit zwei wichtigen Teilnehmerinnen am Geschäftstreffen treffen und ihnen erklären, warum Sie nicht zum Treffen kamen, auch wenn Ihre Erklärung dürftig ist. Sie stellen sich vor, Sie entschuldigen sich für diese Fehleinschätzung

und Ihre anschließende Lüge und schlagen vor, es wieder gut zu machen. Sie stellen sich dann vor, die beiden Teilnehmerinnen zeigten Verständnis und verziehen Ihnen (selbst wenn das im wahren Leben nie passieren würde). Und dann stellen Sie sich vor, wie Sie zum nächsten Treffen gehen.

Dieser Mechanismus verändert nicht, was in Wirklichkeit passiert ist – das ist nicht möglich –, aber er verändert **Ihr Verhältnis** zum Geschehen. Er schreibt die Geschichte nicht neu, aber er verdrahtet das Gehirn neu. Sie vergessen die alte Erinnerung nicht, aber sie hat nicht mehr die gleiche Bedeutung oder Macht, Sie aus der Bahn zu werfen. Diejenigen, die diesen Prozess der Rekonditionierung anwenden, um eine ursprünglich negative Erinnerung neu zu verdrahten, sagen oft: »Warum hat mich diese Sache so aufgeregt?«

VERARBEITUNGSMODI

Sowohl die neue Konditionierung als auch die Rekonditionierung sind auf einen fokussierten Verarbeitungsmodus im Gehirn angewiesen. Wir richten die Aufmerksamkeit des Gehirns bewusst auf eine bestimmte Aufgabe, eine bestimmte Übung. Als Neurowissenschaftlerinnen zum ersten Mal begannen, die Gehirne von Probandinnen zu scannen, um mehr darüber zu erfahren, welche Gehirnstrukturen zusammenarbeiten, wenn diese musizierten, Kriegsszenen in den Nachrichten sahen oder um den Tod eines Haustieres trauerten, nahmen die Wissenschaftlerinnen an, das Gehirn wäre untätig, wenn die Probandinnen ihm keine Aufgabe gaben, wie eine Farbe zu benennen oder ein Rätsel zu lösen.

Nun, das stimmt so nicht. Sie stellten fest, dass das »untätige« Gehirn aktiver ist als je zuvor – und zwar nicht nur in bestimmten Hirnregionen, sondern im gesamten Gehirn.¹⁸ Dieser Vorgang wird heute als *Ruhezustandsnetzwerk* (*Default Mode Network* oder *DMN*) der Hirnaktivität bezeichnet: Es ist das, was das Gehirn von ganz alleine tut, wenn wir unsere Aufmerksamkeit nicht bewusst auf eine Aufgabe ausrichten. Wir können diesen Modus für die *De-konditionierung* benutzen.

4. Dekonditionierung

Wenn Sie die Aufmerksamkeit des Gehirns nicht bewusst in Dienst nehmen, schaltet sich das Ruhezustandsnetzwerk ein und das Gehirn spielt, schafft neue Assoziationen und Verbindungen, wandert dorthin, wohin es will, und stellt neue Zusammenhänge her. Das ist der Verarbeitungsmodus, der bei Fantasie und Intuition greift. Das ist, was passiert, wenn Sie sich in Tagträumen verlieren oder einen plötzlichen Einfall oder ein Aha-Erlebnis haben.

Dekonditionierungsübungen, mit denen Sie in geführten Visualisierungen und Meditationen Ihre Fantasie nutzen, erschließen den »offenen Raum unbegrenzter Möglichkeiten« in Ihrem Gehirn, so bezeichnet von Daniel Siegel vom Mindsight Institute an der University of California in Berkeley.¹⁹ Sie können diese neuen Einblicke anzapfen, die von Ihrem wandernden und spielenden Gehirn erzeugt werden, um neue Verhaltensweisen zu kreieren.

Ich bitte jedoch in zwei wichtigen Punkten um Vorsicht, wenn das Ruhezustandsnetzwerk als Verarbeitungsmodus zur Wiedererlangung von Resilienz benutzt wird.

Punkt eins: Weil das Ruhezustandsnetzwerk der Ort ist, an dem Sie Ihre soziale Selbstwahrnehmung verarbeiten, kann seine Aktivierung Sie in einen Zustand der Sorge und des Grübelns versetzen.²⁰ Mögen die anderen mich? Gehöre ich dazu? Habe ich mich gerade vor allen dumm verhalten? Was denken sie von mir? Praktizierende von Achtsamkeitsmeditation kennen die Neigung des Gehirns, in einen Zustand der Grübelelei zu fallen. Er wird manchmal als »wandernder Geist« oder »Affengeist« bezeichnet. Sie versuchen beispielsweise Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem oder ein Mantra zu fokussieren, aber Ihre Gedanken befassen sich mit dem Abendessen oder dem nächsten Sommerurlaub, einer Auseinandersetzung mit einem Kollegen oder der Sorge um die Freundin, die sich scheiden lässt. Wenn Sie Scham, Sorge oder Angst angesichts der eigenen Person empfinden oder mit einer noch nicht gelösten, unangenehmen

Über die Autorin

Linda Graham ist Ehe- und Familientherapeutin sowie Achtsamkeitslehrerin auf dem Gebiet des achtsamen Mitgefühls in der San Francisco Bay Area. Sie leitet rund um die Welt Schulungen, Beratungen, Workshops und Konferenzen wie »Resilience: Facing the Mess We're in with Compassion, Clarity, and Courage« (dt.: Resilienz: Sich dem Wirrwarr mit Mitgefühl, Klarheit und Mut stellen), »Shift Happens: The Neuroscience of Resilience and Well-Being« (dt.: Wir können umschalten: Die Neurowissenschaft der Resilienz und des Wohlbefindens) und »Bouncing Back: Coping with Difficulty, Disappointment, Even Disaster« (dt.: Resilienz wiedererlangen: Wie wir mit schwierigen, enttäuschenden und sogar verheerenden Situationen umgehen können). Ihr erstes Buch *Resilienz: Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden – Wie wir unser Gehirn vor Stress und Burn-out schützen können* erhielt 2013 den Preis *Books for a Better Life* und 2014 den Preis *Books for a Better World*. Sie gibt monatlich den Newsletter *Healing and Awakening into Aliveness and*

Wholeness (dt.: Heilen und Erwachen für Lebensfreude und Gesundheit) heraus und schreibt wöchentlich auf ihrem Blog *Resources for Recovering Resilience* (dt.: Ressourcen zur Wiedererlangung von Resilienz). Sie finden sie archiviert auf Englisch hier: www.lindagraham-mft.net. Auch ihr erstes Buch »Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden« erschien 2014 im Arbor Verlag.

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Linda Graham:

www.arbor-verlag.de/linda-graham

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de