

Linda Graham

Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden

Wie wir unser Gehirn vor Stress und
Burn-out schützen können

Mit einem Vorwort von Rick Hanson
Übersetzt von Christine Sadler



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

**Für James Baraz, Sylvia Boorstein, Diana Fosha, Rick Hanson –
„True Others to my True Self“**

© 2013 Linda Graham, MFT

© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with New World Library, a division of Whatever Publishing Inc., USA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
Bouncing Back – Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-Being

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2014

Titelfoto: © 2014 thomasfuer/photocase

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter
www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-113-2

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autorin oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

	Vorwort	15
	Was Resilienz ist und wie wir unser Gehirn neu verdrahten, um sie wiederzuerlangen	19
1	Wie das Gehirn Resilienz entwickelt – oder eben nicht	
Kapitel 1	Wie die Resilienzstrategien im Gehirn verdrahtet werden	31
Kapitel 2	Wie die Verdrahtung von Resilienz schiefgehen kann	61
2	Wie Sie sich die Neuroplastizität des Gehirns zunutze machen, um Ihre Resilienz wiederzuerlangen	
Kapitel 3	Achtsamkeit zum Fördern von Selbsterkenntnis und flexiblen Reaktionen nutzen	85
Kapitel 4	Empathie zum Schaffen von Verbindungen und Selbstakzeptanz nutzen	109
Kapitel 5	Fünf zusätzliche Praktiken zur Beschleunigung der Gehirnveränderung	133
Kapitel 6	Selbstgesteuerte Neuroplastizität	161

3 Durch resonante Beziehungen die Resilienz wiedererlangen

Kapitel 7	Wie Bindung und Zugehörigkeit die Resilienz nähren	179
Kapitel 8	Innere Sicherheit und inneres Vertrauen erzeugen	211
Kapitel 9	Beziehungsintelligenz entwickeln	227

4 Ruhig bleiben und weitermachen: Durch körperliche Ressourcen die Resilienz wiedererlangen

Kapitel 10	Wie wir unser Gleichgewicht verlieren und wiederfinden	251
Kapitel 11	Durch den Körper unsere Balance wiederfinden	273
Kapitel 12	Somatische Intelligenz entwickeln	297

5 Durch emotionales Wohlbefinden die Resilienz wiedererlangen

Kapitel 13	Wie die Neurowissenschaft unser Denken über Gefühle revolutioniert	321
Kapitel 14	Wie positive Emotionen Resilienz aufbauen	349
Kapitel 15	Emotionale Intelligenz entwickeln	371

6

Durch Reflexion und Reaktionsflexibilität die Resilienz wiedererlangen

Kapitel 16	Reflexion zum Erkennen von Optionen nutzen	387
Kapitel 17	Den Gang wechseln: Unsere Reaktionsmuster modifizieren	405
Kapitel 18	Kluge Entscheidungen erkennen und flexibel reagieren	421

7

Durch bloßes Sein die Resilienz wiedererlangen

Kapitel 19	In der Weisheit des Seins verweilen	435
------------	-------------------------------------	-----

8

Start in ein resilienteres Leben

Kapitel 20	Die Resilienz über das persönliche Selbst hinaustragen	463
	Danksagungen	481
	Über die Autorin	485
	Quellenverzeichnis	487
	Literaturverzeichnis	509

Liste der Übungen

Kapitel 3	Achtsamkeit zum Fördern von Selbsterkenntnis und flexiblen Reaktionen nutzen	
Übung 1	Achtsamkeit auf den Atem kultivieren	91
Übung 2	Das Gewahrsein bei komplexerem Beobachten stabilisieren	95
Übung 3	Die Reflexion des beobachtenden Ego zur Formulierung kluger Optionen nutzen	104
Kapitel 4	Empathie zum Schaffen von Verbindungen und Selbstakzeptanz nutzen	
Übung 1	Die Resonanz ins Bewusstsein heben	112
Übung 2	Die Einstimmung ins Bewusstsein heben	114
Übung 3	Empathie und Selbstempathie kultivieren	118
Übung 4	Selbstmitgefühl kultivieren	122
Übung 5	Selbstakzeptanz kultivieren	125
Übung 6	Das weisere Selbst kultivieren	127
Kapitel 5	Fünf zusätzliche Praktiken zur Beschleunigung der Gehirnveränderung	
Übung 1	Zur Präsenz kommen	135
Übung 2	Eine Absicht setzen	138
Übung 3	Die Beharrlichkeit stärken	140

Übung 4	Einen Unterstützerkreis schaffen	146
Übung 5	Einen sicheren Ort schaffen	148
Übung 6	Eine Praxis auswählen	150
Übung 7	Materielle Ressourcen schaffen	153
Übung 8	Menschen als Ressourcen entdecken	155
Übung 9	Sich mit spirituellen Ressourcen verbinden	158

Kapitel 6 Selbstgesteuerte Neuroplastizität

Übung 1	Durch neue Konditionierung eine bessere Wahl treffen	165
Übung 2	Durch Dekonditionierung Zugang zu einem geistigen Spielraum erlangen	167
Übung 3	Durch Rekonditionierung raus mit dem Alten, rein mit dem Neuen	172

Kapitel 7 Wie Bindung und Zugehörigkeit die Resilienz nähren

Übung 1	Tiefes Zuhören	188
Übung 2	Güte teilen	191
Übung 3	Liebende Güte kultivieren, um die angeborene Gutheit wahrzunehmen	194
Übung 4	Die angeborene Gutheit anderer ehren	199
Übung 5	Durch das Sehen der Gutheit, die andere in einem sehen, negative Ansichten über sich selbst neu verdrahten	202
Übung 6	Sich durch das Akzeptieren der vielen Teile seiner selbst mit sich selbst anfreunden	205

Kapitel 8 Innere Sicherheit und inneres Vertrauen erzeugen

Übung 1	Die Liebe anderer in sich aufnehmen, um die innere Basis der Resilienz zu nähren	214
Übung 2	Das Gute in sich aufnehmen, um die innere Basis der Resilienz zu nähren	217
Übung 3	Der intuitiven Weisheit des weiseren Selbst zuhören	220
Übung 4	Sich ein erwünschtes Ergebnis vorstellen, um schwierige Erfahrungen in Beziehungen neu zu verdrahten	223

Kapitel 9 Beziehungsintelligenz entwickeln

Übung 1	Um Hilfe bitten	230
Übung 2	Grenzen setzen	233
Übung 3	Verhaltensänderungen aushandeln	237
Übung 4	Einen Riss reparieren	241
Übung 5	Vergebung	244

Kapitel 10 Wie wir unser Gleichgewicht verlieren und wiederfinden

Übung 1	Gleichmut kultivieren	256
Übung 2	Mit der Ruhe anderer mitschwingen, um sich selbst zu beruhigen	260

Kapitel 11 Durch den Körper unsere Balance wiederfinden

Übung 1a	Aktivierung der Oxytocin-Ausschüttung durch eine Kopfmassage	275
Übung 1b	Aktivierung der Oxytocin-Ausschüttung durch eine Massage des Vagusnervs	276

Übung 1c	Aktivierung der Oxytocin-Ausschüttung durch Umarmungen	276
Übung 2	Aktivierung der Oxytocin-Ausschüttung durch eine Hand auf dem Herzen	279
Übung 3a	Tief atmen, um den Körper zu entspannen	283
Übung 3b	Atmen, um resonante Verbindung zu erzeugen	284
Übung 4a	Alte somatische Erinnerungen durch einen Bodyscan neu verdrahten	286
Übung 4b	Alte somatische Erinnerungen durch die Entspannungsreaktion neu verdrahten	288
Übung 4c	Den Körper bewegen, um schwierige Emotionen neu zu verdrahten	289
Übung 5	Negative Körpererinnerungen neu verdrahten	293
Kapitel 12 Somatische Intelligenz entwickeln		
Übung 1a	Das Gehirn primen, indem man den Tag in liebevoller Verbindung beginnt	301
Übung 1b	Das Gehirn primen, indem man den Tag mit Leichtigkeit und Wohlbefinden beginnt	301
Übung 1c	Das Gehirn primen, indem man zu seinem Toleranzfenster zurückkehrt	302
Übung 2	Durch frühere Kompetenz aktuelles Selbstvertrauen empfinden und verdrahten	305
Übung 3	Inkompetenz in Kompetenz umdeuten	308
Übung 4	Jeden Tag eine beängstigende Sache tun, um das Gehirn darauf zu trainieren, etwas Neues zu riskieren	312
Übung 5	Das Geschenk im Fehler finden und so das Gehirn in Richtung Resilienz verdrahten	314

Kapitel 13 Wie die Neurowissenschaft unser Denken über Gefühle revolutioniert

Übung 1	Die eigenen Emotionen wahrnehmen und regulieren	333
Übung 2	Seine eigenen Emotionen zum Ausdruck bringen und die Bedeutung der Emotionen anderer lesen	335
Übung 3	Durch das Praktizieren von Mitgefühl Emotionen handhaben und verlagern	340
Übung 4	Das Abschalten von Emotionen beheben	344

Kapitel 14 Wie positive Emotionen Resilienz aufbauen

Übung 1	Dankbarkeit kultivieren, um neue Muster zu verdrahten	352
Übung 2	Emotional gesunde Gehirne finden, um sich mit ihnen zu verbinden	359
Übung 3	Giftige Scham durch Liebe und Akzeptanz heilen	366

Kapitel 15 Emotionale Intelligenz entwickeln

Übung 1	Liebe und Wertschätzung im Portemonnaie tragen	374
Übung 2	Dem inneren Kritiker mit Selbstmitgefühl begegnen	376
Übung 3	Mitfühlende Kommunikation	379

Kapitel 16 Reflexion zum Erkennen von Optionen nutzen

Übung 1	Wahrnehmen und benennen, um Optionen zu schaffen	392
Übung 2	Muster als Muster benennen	398
Übung 3	Gelegenheiten zum Ändern alter Muster und zum Schaffen von Optionen erkennen	402

Kapitel 17	Den Gang wechseln: Unsere Reaktionsmuster modifizieren	
Übung 1	Durch das Ersetzen von ANTs durch APTs die Perspektive wechseln	408
Übung 2	Bauchbotanik zum Wechsel der Perspektive nutzen	412
Übung 3	Durch Rekonditionierung alte Identitäten ablegen	415
Kapitel 18	Kluge Entscheidungen erkennen und flexibel reagieren	
Übung 1	Optionen schaffen, Wahlmöglichkeiten erkennen und klug wählen	426
Kapitel 19	In der Weisheit des Seins verweilen	
Übung 1	Die Inhalte des Selbst erforschen, auch während sie sich entwickeln	439
Übung 2	In einem Tagtraum entspannen; Einsichten über das Selbst gewinnen	443
Übung 3	In das Unkonditionierte sinken: Das Selbst im Nicht-Selbst auflösen	447
Übung 4	Das Selbst und das Nicht-Selbst integrieren	452
Übung 5	Das gesamte Selbst erfahren	454
Kapitel 20	Die Resilienz über das persönliche Selbst hinausragen	
Übung 1	Resilienz erlernen	467
Übung 2	Identifizieren Sie Ihre GOPs	470
Übung 3	Die Schlüssel zum Knacken des Codes finden	474
Übung 4	Altruismus praktizieren	477
Übung 5	Ein Motor der Veränderung werden	479

Vorwort

Das Leben hat viele angenehme, ja sogar wundervolle Momente. Natürlich beinhaltet es, wie wir alle wissen, auch Momente anderer Art: solche, die anstrengend, verstörend, auszehrend, ermüdend, gar verheerend und traumatisch sind – oder ganz einfach langweilig und eintönig. Diese kommen manchmal mit großer Stärke, in den überwiegenden Fällen aber sind sie in den Stoff des täglichen Lebens eingewoben: der Frust eines langen Arbeitsweges, ein Streit mit einem Mitbewohner, der Versuch, ein sich windendes Kleinkind in einen Autositz zu bekommen, eine unerwartete Rechnung, ein großer Kraftaufwand bei der Arbeit, eine quälende Krankheit, Kritik vom Chef, eine schmerzvolle Trennung von einem Partner, das mürrische Schweigen eines Teenagers ... das wahre Leben.

Konfrontiert mit großen Herausforderungen oder einer langen Ansammlung verschiedener kleiner, fragen Sie sich vielleicht: Wie schwer wird mich dies treffen? Wie schnell werde ich mich erholen? Und vor allem: Wie kann ich mir selbst helfen?

Schöpfend aus ihren vielen Jahren der Erfahrung als Psychotherapeutin, Meditationslehrerin, Workshopleiterin und Autorin, bietet Linda Graham viele ausgezeichnete, gar lebensverändernde Antworten auf diese Fragen. Sie untersucht den Schnittpunkt von Hirnwissenschaft, Beziehungspsychologie und Achtsamkeitspraktiken, um uns zu zeigen, wie wir unsere natürliche Resilienz wiedererlangen und entwickeln können.

Die letzten Jahrzehnte haben Forschungsmaterial zum Thema Stress, Trauma und Genesung im Umfang einer ganzen Bibliothek hervor-

gebracht. Wir haben gelernt, wie Körper und Geist auf Bedrohung, Verlust und Zurückweisung reagieren, und wir haben entdeckt, dass manche Menschen dadurch, dass sie neue Formen der Flexibilität und Stärke entwickeln, in der Lage sind, geschickt und anmutig die Wellen des Lebens zu reiten.

Nach dem in der Gesundheitsfürsorge als „Stress-Diathese-Modell“ bezeichneten Ansatz wird die Reaktion eines Menschen auf die harten Teile des Lebens von drei Faktoren geprägt: der Intensität der Herausforderungen, der Verwundbarkeit des Individuums und den vorhandenen Kompensationsressourcen. Wir versuchen, die Herausforderungen so gut zu meistern, wie wir können. Trotzdem kommen weiterhin Stürme, die unsere Verwundbarkeit erhöhen und unsere Ressourcen strapazieren.

Wir alle haben Schwachstellen in unserer geistigen und emotionalen Rüstung. Mit der warmen und akzeptierenden Sicht einer erfahrenen Therapeutin fokussiert Linda darauf, wie wir unsere verwundbaren Stellen schützen und mit der Zeit stärken können. Des Weiteren bietet sie uns sachliche Betrachtungen und Dutzende wirksame, erfahrungsorientierte, dem Aufbau unserer inneren Ressourcen dienende Übungen. Sie durchziehen das gesamte Buch wie eine reiche Goldader. Linda kennt diese Übungen in- und auswendig und zeigt uns kreative Wege, sie zu nutzen, damit sie uns bei der Entwicklung von neuen Einsichten, Ideen und Fähigkeiten helfen. Zu diesen Ressourcen – einer Art innerer Schatz – zählen ein höheres Maß an Achtsamkeit, Empathie, Selbstverständnis, Selbstmitgefühl, Sicherheit, Vertrauen, zwischenmenschlichen Fähigkeiten, Wohlgefühl mit dem Körper sowie größere Reservoirs an positiven Emotionen, mehr Ruhe, Mut und Flexibilität. Diese Ressourcen helfen einem Menschen, anpassungsfähig mit dem Leben umzugehen – sich zu biegen, aber nicht zu zerbrechen, und dann, wie Linda es ausdrückt, wieder in den ursprünglichen Zustand zurückzuspringen (*bounce back*). In einem Wort helfen sie einem Menschen, *resilienter* zu werden.

Während das Tempo des sozialen Wandels zunimmt, während negative Entwicklungen inmitten positiverer auftauchen und während alte Bollwerke des Schutzes schwinden oder zerbrechen, ist persönliche Resilienz wertvoller denn je. Arm oder reich, Kind oder Erwachsener, krank oder

gesund – wir alle brauchen Resilienz. Abgesehen davon, dass sie uns hilft, uns selbst zu helfen, hilft uns Resilienz, anderen zu helfen. Auf diesen Seiten können Eltern, Lehrer, Therapeuten, Manager und Gesundheitsdienstleister viele effektive Wege lernen, andere zu unterstützen, indem sie selbst Resilienz entwickeln.

Linda Graham hat aus nächster Nähe gesehen, was Resilienz aufbaut und was sie zerstört. In einer Sprache, die herzlich ist, häufig gefühlvoll, immer praktisch, und mit einer ganzheitlichen Betrachtungsweise von Geist, Körper, Herz und Seele hat sie die Ergebnisse aus langjähriger klinischer Praxis und tiefer Reflexion zu einem zuverlässigen und praktischen Leitfaden zusammengefasst. Ihre Arbeit ist kreativ wegen ihrer bahnbrechenden Integration von uralter kontemplativer Weisheit, Beziehungspsychologie und moderner Neurowissenschaft, und sie ist ausgesprochen nützlich wegen ihrer von Mitgefühl geprägten Fokussierung darauf, was Ihnen hier und jetzt helfen wird.

Resilienz ist wie der Kiel eines Segelbootes. Wenn die Winde des Lebens wehen, sorgt Resilienz dafür, dass Sie im Gleichgewicht bleiben und sich voranbewegen. Und wenn die wirklich großen Sturmböen kommen – kein Leben ist ohne sie –, lässt Resilienz Sie Ihr Boot so schnell wie möglich wieder ausbalancieren. Wenn Sie das Wissen nutzen, das Sie beim Lesen dieses Buches erlangen, werden Sie in der Lage sein, mit Vertrauen Ihren Kurs über die großen Meere dieses kostbaren Lebens festzulegen.

Dr. Rick Hanson
Wellspring Institute for Neuroscience
and Contemplative Wisdom
San Rafael, Kalifornien
26. November 2012

Einleitung

Was Resilienz ist und wie wir unser Gehirn neu verdrahten, um sie wiederzuerlangen

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

LOUISA MAY ALCOTT

Bei meiner Arbeit als Psychotherapeutin höre ich viele Geschichten über Resilienz „in Aktion“, wie diese hier von meiner Klientin Deborah. Deborah hatte während einer Hitzewelle im vergangenen Sommer einen wunderschönen Tag am Strand verbracht, sich in der sanften Schläfrigkeit des Tages geault. Sie hatte keinen Kummer und keine Sorgen, sie entspannte sich einfach in ein friedliches Gefühl hinein: „Gott ist im Himmel; die Welt ist in Ordnung.“

Zwei Stunden später, als sie im Verkehrsstau feststeckte und sich Sorgen machte, sie würde es nicht pünktlich nach Hause schaffen, um für Freunde ein Abendessen zuzubereiten, musste sie das leichte, gute Gefühl des Tages loslassen und umschalten auf das Planen auf Hochtouren, auf das sie sich so gut verstand: Wen könnte sie anrufen und darum bitten, den Lachs abzuholen? Wer hatte die Schlüssel und könnte die anderen hereinlassen? Rasch entwarf sie Berechnungen und Strategien, um diesen leuchtenden Punkt auf dem Radarschirm zu umgehen.

Als Deborah zu Hause eintraf, erlitt sie noch einen weiteren Rückschlag: Die Geschirrspülmaschine hatte die Küche überschwemmt. Ein guter Zentimeter Seifenwasser bedeckte das Linoleum, wo Leute schon vor dreißig Minuten hätten das Abendessen kochen sollen.

Deborahs Freunde, die bereits da waren, um beim Zubereiten des Essens zu helfen, packten mit an, um die Sauerei zu beseitigen. Unterdessen konnte Deborah schnell die Nachrichten auf ihrer Mailbox abrufen. Ihre Schwägerin Sheila hatte angerufen und ihr die Neuigkeit überbracht, dass ihr in Detroit lebender Bruder George auf schnellstem Wege in die Notaufnahme gebracht worden war ... Sie wartete nicht einmal das Ende der Nachricht ab. Ihr Bruder hatte vier Monate zuvor einen Herzinfarkt erlitten, und jetzt hatte sie panische Angst.

Umgehend rief sie die Handynummer ihres Bruders an; Sheila nahm den Anruf im Krankenhaus entgegen. George war am Leben; sein Zustand war stabil; er würde wahrscheinlich über Nacht dort behalten und am Morgen entlassen werden. Was sie für seinen zweiten Herzinfarkt gehalten hatten, war eine Angina – schwer genug, um das Rufen eines Krankenwagens zu rechtfertigen, aber nicht lebensbedrohlich. Die Ärzte waren froh, dass er dieses Mal so schnell gekommen war; es sah aus, als würde es ihm bald wieder gut gehen. Deborah redete noch ein paar Minuten mit Sheila, besprach mit ihr, ob sie noch am selben Abend nach Detroit fliegen solle; sie waren sich darin einig, dass sie am nächsten Tag kommen könne.

Nachdem sie aufgelegt hatte, drehte Deborah durch. Ihre Mutter hatte einen Herzinfarkt erlitten, als Deborah elf und ihr Bruder acht Jahre alt gewesen waren. Erinnerungen an die Panik und Sorge, die sie in der Woche gehabt hatte, als ihre Mutter im Krankenhaus lag, überrollten sie. Selbst mit einem Haus voller Gäste brach sie auf der Couch zusammen, zitterte und weinte. Ihr Freund Gary kam zu ihr und legte ihr die Hände auf die Schultern. Auch ohne im Einzelnen zu wissen, was Deborah aus der Fassung gebracht hatte, erinnerte Gary sie an das, was sie häufig unter anderen Umständen zu ihm gesagt hatte: „Du bist groß genug, um das auszuhalten.“

So wie Deborah sich erinnert, konnte sie da fühlen, wie sich ihr Gewahrsein nach seiner Implosion wieder nach außen ausdehnte, gleich

einem Ballon, der sich ausdehnt, wenn Luft in ihn hineingeblasen wird. „Ja, richtig. Dies ist jetzt; das war damals. Das damals ging gut aus. Dies jetzt ist gut.“ (Ihre Mutter lebte noch fünfunddreißig Jahre, bis weit in ihr eigenes Seniorenalter und Deborahs Erwachsenenalter hinein.) „George geht es gut. Mir geht es gut. Genau hier, genau jetzt ist alles in Ordnung.“

Deborah kam zurück zu einem Gefühl der Gegenwart, zu Mitgefühl für sich selbst und für ihren Bruder. Sie erinnerte sich an das Gefühl des Friedens, das sie früher am Tag am Strand empfunden hatte, und dachte über all die Bewältigungsmodi nach, in die sie hinein- und aus denen sie wieder herausgeschaltet hatte, alles innerhalb von nur wenigen Stunden. Sie trat hinaus in ihren Garten und flüsterte ein Gebet der Erleichterung und der Dankbarkeit, der Erleichterung über den stabilen Zustand ihres Bruders, der Dankbarkeit für die Empathie von Freunden, für Garys liebevolle Berührung, für die Ruhe, die sie wieder mit ihren inneren Ressourcen verband und ihre Resilienz wiederherstellte.

Wir sind alle gezwungen, mit Schwierigkeiten und Stürmen in unserem Leben zurechtzukommen – wir verlieren unser Portemonnaie und unsere Autoschlüssel, entdecken Schimmel im Badezimmer, versäumen drei Tage im Büro, um ein krankes Kind zu pflegen –, und wir tun es. Wir sind jeden Tag resiliente Helden in unserem eigenen Leben, wenn wir geschickt mit den störenden, ungewollten Veränderungen umgehen, die durch die kaputte Waschmaschine entstehen oder dadurch, dass das Auto ein neues Getriebe benötigt.

Gelegentlich müssen wir auch unter dem Druck größerer Sorgen und Tragödien Haltung bewahren: bei Unfruchtbarkeit oder Untreue, einer Diagnose auf Bauchspeicheldrüsenkrebs, dem Verlust eines Arbeitsplatzes, dem Verwundetwerden eines Sohnes bei einem Gefecht im Ausland. Manchmal gehen zu viele Dinge auf einmal katastrophal schief: eine Tochter wird festgenommen, weil sie Haschisch verkauft hat, wir lassen einen Laptop im Flugzeug liegen, wir finden heraus, dass der Bauunternehmer, der gerade unser Dach repariert, wegen schlampiger Bauarbeiten verklagt worden ist, all das genau in der Woche, in der wir unsere alternde Mutter in einem Pflegeheim unterbringen. Wir beginnen uns zu fühlen, als tränken wir aus einem Feuerwehrschauch und stünden kurz davor, unterzugehen.

Die meisten von uns fühlen sich jeden einzelnen Tag durch irgendeinen äußeren Stressor innerlich gestresst. Wenige von uns gehen durch ihr gesamtes Leben, ohne dass ihre Resilienz durch den Schmerz und das Leiden, die der *Conditio humana* inhärent sind, ernsthaft herausgefordert würde. Keiner von uns ist dagegen gefeit, dass von ihm verlangt wird, mit etwas zurechtzukommen, um das er nie gebeten hat, mit etwas, das er wirklich zutiefst nicht will.

Mit Resilienz können wir geschickt auf derartige unwillkommene Herausforderungen reagieren. Resilienz ist die Fähigkeit, auf Druck und Tragödien schnell, anpassungsfähig und effektiv zu reagieren. Forscher haben herausgefunden, dass es keinen besten oder unfehlbaren Weg gibt, Schwierigkeiten zu meistern.¹ Das Imstandesein, unsere Bewältigung an eine spezielle Herausforderung anzupassen, ist die Fertigkeit, die es uns ermöglicht, unseren Halt zu finden, wenn wir von dem Unbekannten, von Stress oder von einem Trauma aus dem Gleichgewicht geworfen werden. Flexibles Reagieren kann uns durch die Höhen und Tiefen unserer Tage tragen. Meine Yogalehrerin Debra McKnight-Higgins drückt es folgendermaßen aus: „Selig sind die, die flexibel sind, denn sie werden nie verbogen sein.“²

Durch die neuesten Fortschritte in der Neurowissenschaft wissen wir heute, dass Resilienzfähigkeiten von Natur aus im Gehirn vorhanden sind, fest verdrahtet durch die Evolution.³ Wie gut sich diese Fähigkeiten im Zuge unserer Reifung entwickeln, hängt von unseren Reaktionen auf unsere Lebenserfahrungen ab sowie davon, wie diese Erfahrungen das neuronale Schaltsystem und die Funktionsweise unseres Gehirns prägen – welche wiederum unsere Reaktionen beeinflussen. Ob wir dazu neigen, nach schrecklichen Rückschlägen wieder auf die Beine zu kommen oder da liegen zu bleiben, wo wir hingeworfen wurden, hängt von unseren erlernten Mustern des Reagierens auf andere Menschen und Ereignisse ab. Diese Muster verfestigen sich, werden nicht nur in ein Verhaltensrepertoire aufgenommen, sondern von einem frühen Alter an tief in unserem neuronalen Schaltsystem codiert. Sie prägen nicht nur die Art und Weise, wie wir Herausforderungen bewältigen, sondern auch die Funktionsweise des Gehirns an sich.

Erst in den letzten Jahren haben Neurowissenschaftler begonnen zu verstehen, wie man sich die Fähigkeiten des Gehirns zunutze machen kann, um diese neuronalen Schaltkreise radikal neu zu verdrahten und die Funktionsweise des Gehirns zu ändern und so die Resilienz zu erhöhen.⁴ Die Wissenschaft hat noch nicht alle Antworten gefunden. Die Technik, die in die „Blackbox“ des Gehirns hineinsehen und seine Funktion in Echtzeit beobachten kann, während es Musik erzeugt, auf Kampfszenen reagiert oder über den Tod eines geliebten Haustieres betrübt ist, ist gerade mal zwei Jahrzehnte alt. Die Anwendung der Untersuchungsergebnisse der Neurowissenschaft auf das Verhalten in Echtzeit, wenn Menschen gerade den Verlust einer Arbeitsstelle oder das Fliegen von der Schule bewältigen, ist noch jünger.

Es gibt täglich Berichte von neuen Entdeckungen, aber das Datenmaterial ist weiterhin alles andere als vollständig. Wie bei jeder neuen Wissenschaft treten Widersprüche und Kontroversen auf, sie werden gelöst und treten erneut auf, wenn sich neue Betrachtungsweisen entwickeln. Neue Erkenntnisse über die Strukturen des Gehirns ermöglichen es Forschern, Hypothesen über die dynamischen, in einer Wechselbeziehung stehenden Funktionen jener Strukturen anzustellen, welche die neuronalen Schaltkreise, Leitungsbahnen und Netzwerke, die durch diese Strukturen geschaffen werden, umgestalten können und sogar die Strukturen selbst verändern können. Nach Aussage meines Freundes Rick Mendius ist die moderne Neurowissenschaft „so neu, dass wir uns dabei wohlfühlen müssen, uns nicht nur in das Unbekannte vorzuwagen, sondern in Irrtümer.“

Ich bin weder Neurowissenschaftlerin noch akademische Forscherin: Ich führe keine Laborforschung an Gehirnen oder an menschlichem Verhalten durch. Mein Labor befindet sich an vorderster Front. Seit zwanzig Jahren arbeite ich als Psychotherapeutin, Beraterin und Trainerin sowie als Workshopleiterin jeden Tag mit Menschen, die ernsthaft auf der Suche nach besseren Wegen sind, mit den unerwarteten Drehungen und Wendungen ihres Lebens fertig zu werden. Seit fünfzehn Jahren praktiziere ich mit Hingabe die *Vipassanā*- oder Einsichtsmeditation aus der buddhistischen kontemplativen Tradition. Und seit zehn Jahren studiere ich

außerdem intensiv die Anwendung der Erkenntnisse der Neurowissenschaft auf das Heilen von Traumata und das Wiedererlangen von Resilienz.

Ich hatte die Ehre, bei einigen der besten Denker und Wegbereiter in der neuen Disziplin der interpersonellen Neurobiologie und im Bereich verwandter, innovativer Methoden der Psychotherapie zu studieren, insbesondere der *accelerated experiential dynamic psychotherapy*, der emotionsfokussierten Paartherapie und der sensomotorischen Psychotherapie, einer achtsamkeits- und körperorientierten Traumatherapie. Es war ein großes Privileg, von den Gründern des Spirit Rock Meditation Center zu lernen, meisterhaften Praktizierenden, die Menschen im Westen integer und mit großem Können die buddhistischen Lehren nahe bringen.

Die größte Ehre war es, die Theorien und Werkzeuge für das Wiedererlangen von Resilienz bei meiner Arbeit mit Hunderten von Klienten, Kollegen, Workshop-Teilnehmern und Schülern anzuwenden, die mein eigenes Wissen über Resilienz mit ihrer Offenheit und ihrem Mut abgerundet haben. Zur Wahrung von Vertraulichkeit sind ihre Geschichten in diesem Buch abgewandelt oder vermischt worden. Ich schulde ihnen allen tiefe Dankbarkeit.

Ich übernehme die volle Verantwortung für jegliche Fehler, die ich beim Verstehen der jüngsten Ergebnisse aus der Neurowissenschaft oder beim Interpretieren des Denkens der Pioniere, die diese Ergebnisse auf die klinische Psychologie und Achtsamkeitspraxis anwenden, gemacht habe. Unsere Interpretationen der neuesten Daten und die Extrapolation dieser Ergebnisse auf klinische Anwendungen werden immer noch durch unsere eigene subjektive Erfahrung gefiltert. Manche der anderen Paradigmen, auf die ich mich in diesem Buch stütze, haben sich bereits Hunderte oder sogar Tausende von Jahren bewiesen, womit sich ihre Wirksamkeit bestätigt hat. Sämtliche der im Buch präsentierten Werkzeuge und Techniken werden mit der Absicht angeboten, Ihnen zu helfen, selbst herauszufinden, was bei Ihnen am besten funktioniert.

Jedoch ist glasklar, dass wir lernen können, nach Belastungen besser in unseren ursprünglichen Zustand zurückzuspringen (*bounce back*), indem wir die erlernten Bewältigungsmuster unseres Gehirns bewusst neu verdrahten. Um dies erfolgreich und wirkungsvoll zu tun, müssen

wir wissen, wie wir die neuen Erfahrungen auswählen, die diese Neuverdrahtung am besten verrichten werden. Der Neurowissenschaftler Richard Davidson drückt es folgendermaßen aus: „Aufbauend auf allem, was wir in der Neurowissenschaft über das Gehirn wissen, ist Veränderung nicht nur möglich, sondern sogar eher die Regel denn die Ausnahme. Es geht wirklich nur darum, welche Einflüsse wir für unser Gehirn wählen.“⁵

In diesem Buch stelle ich zwei mächtige Prozesse der Gehirnfunktion vor: die *Konditionierung*, die bestimmt, wie unser Erlernen von Resilienz überhaupt im neuronalen Schaltkreis unseres Gehirns codiert wird, und die *Neuroplastizität*, die bedingt, dass wir neue Erfahrungen nutzen können, um diese Muster neu zu verdrahten. Indem Sie sich dieser Prozesse bedienen, können Sie beherrschen, was ich die fünf Cs der resilienten Bewältigung nenne:

1. *Ruhe (calm)*: Sie können in einer Krise ruhig bleiben.
2. *Klarheit (clarity)*: Sie können sowohl das, was geschieht, als auch Ihre innere Reaktion darauf klar sehen; Sie können sehen, was als Nächstes passieren muss; und Sie können Möglichkeiten aus unterschiedlichen Perspektiven sehen, die Ihre Fähigkeit erhöhen, flexibel zu reagieren.
3. *Verbindung (connection)*: Sie können sich bei Bedarf Hilfe suchen; Sie können von anderen lernen, resilient zu sein; und Sie können sich mit Ressourcen verbinden, die Ihre Optionen in hohem Maße erweitern.
4. *Kompetenz (competence)*: Sie können Fertigkeiten und Kompetenzen, die Sie durch vorherige Erfahrung gelernt haben (oder die Sie mithilfe dieses Buches lernen), nutzen, um schnell und effektiv zu handeln.
5. *Mut (courage)*: Sie können Ihr Vertrauen darauf stärken, dass Sie Ihre Handlungen beharrlich weiterführen werden, bis Sie zu einer Lösung oder Akzeptanz der Schwierigkeit gelangen.

Das vorliegende Buch hilft Ihnen, diese fünf Cs der Bewältigung zu entwickeln, indem es Ihnen beibringt, wie man alte Reaktionsmuster im Gehirn, welche die Resilienz aus dem Gleis werfen, neu verdrahtet, und wie man neue und bessere Bewältigungsfähigkeiten verdrahtet. Es zeigt

Ihnen, wie Sie die jüngsten Entdeckungen der modernen Neurowissenschaft auf ihre alltäglichen Bemühungen, resilienter zu werden, anwenden können.

In Teil 1 werden Sie lernen, wie das Gehirn seine Bewältigungsstrategien eigentlich entwickelt und wie unsere frühesten Erfahrungen mit dem Reagieren auf Stressoren die Arbeitsweise des Generaldirektors für Resilienz im Gehirn – des präfrontalen Kortex – prägen. Müssen Sie wissen, wie Ihr Gehirn funktioniert, um gekonnt durch Ihren Alltag zu steuern? Nein, nicht mehr, als Sie wissen müssen, was sich unter der Motorhaube Ihres Autos befindet, um zur Arbeit zu fahren, oder wie das Internet funktioniert, um Ihre E-Mails abzurufen. Wollen Sie aber die Art, wie Sie Ihren Alltag bewältigen, *verändern*, dann wird das Wissen darum, wie Ihr Gehirn funktioniert und wie Sie seine Funktionsweise verändern können, Ihnen helfen, ein Gefühl der Kompetenz und Kontrolle zu entwickeln, das wiederum das Vertrauen erzeugen wird, dass Sie Ihr Gehirn neu verdrahten können, um resilienter zu werden.

In Teil 2 werden Sie zudem selbstgesteuerte Neuroplastizität erlernen – Werkzeuge und Techniken, mit denen Sie sich die Fähigkeiten Ihres Gehirns zunutze machen können, sich selbst nachhaltig zu verändern und zu stärken. Die Werkzeuge stammen aus zwei der mächtigsten Paradigmen der Gehirnveränderung, die der Wissenschaft bekannt sind: dem der Achtsamkeit, aus der 2.500 Jahre alten buddhistischen kontemplativen Tradition, und dem der Empathie, aus der 150 Jahre alten Praxis der westlichen Beziehungspsychologie.

Dadurch, dass die kombinierte Anwendung von Werkzeugen aus diesen zwei Paradigmen durch die Erkenntnisse aus der modernen Neurowissenschaft gelenkt wird, werden Sie nicht jahrelang entweder in einer Höhle meditieren oder sich auf die Couch eines Psychoanalytikers legen müssen, um zu lernen, umgehende und dauerhafte Veränderungen in Ihren Bewältigungsstrategien herbeizuführen. Sie werden lernen, eine Kombination aus diesen Werkzeugen so zu nutzen, dass es sicher, effizient und effektiv ist, am Gehirn herumzubasteln, ja sogar mit ihm zu ringen. Sie können wieder resilient werden, Optionen schaffen und klug wählen, selbst im Falle von Katastrophen.

Das Gehirn verdrahtet sich neu, indem es die Aufmerksamkeit auf neue Erfahrungen konzentriert und das aus diesen Erfahrungen Gelernte in seinem neuronalen Schaltsystem codiert. Und es tut dies am schnellsten durch Interaktionen mit anderen Menschen. Die Teile 3–7 leiten Sie durch eine Reihe erfahrungsorientierter Übungen, die Sie alleine, mit einem Partner oder in einer kleinen Gruppe durchführen können und mit denen kontinuierlich Fähigkeiten in der *Beziehungs-Intelligenz*, der *somatischen* (körperlichen) Intelligenz, der *emotionalen* Intelligenz, der *Reflexion und dem Wählen von Optionen* sowie der tiefen Weisheit des *bloßen Seins* aufgebaut werden. Diese Übungen stärken die Funktion des präfrontalen Kortex; anschließend wird diese Plattform genutzt, um sowohl alte Bewältigungsstrategien neu zu verdrahten, die nicht mehr so gut funktionieren, als auch neue zu lernen, die besser funktionieren. Im Anschluss an die Übungen erkläre ich kurz die ihnen zugrunde liegenden neurowissenschaftlichen Fakten und zeige Ihnen, wie Sie Ihr Gehirn nach und nach neu verdrahten, um resilienter zu werden.

In meinen zwanzig Jahren klinischer Praxis habe ich immer und immer wieder gesehen, wie Menschen ihr eigenes Gehirn neu verdrahtet haben, wie sie im Hinblick auf ihre Fähigkeiten, auf die Stürme und Kämpfe ihres Lebens zu reagieren, dauerhafte Veränderungen zum Besseren geschaffen haben. Die gut erforschten Werkzeuge und Techniken, die hier vorgestellt werden, sind durch mein eigenes langjähriges Praktizieren und Lehren von Meditation, durch meinen persönlichen Weg durch die Höhen und Tiefen des Lebens sowie durch meine eingehende Beschäftigung mit der Neurowissenschaft der menschlichen Entwicklung und Selbsttransformation weiter verfeinert worden. Alle diese Erfahrungen leiten mich, wenn ich darauf hinweise, welche Werkzeuge gut funktionieren und warum.

Vielen derzeitigen Modellen der Selbsthilfe und des persönlichen Wachstums und vielen Methoden des Coachings und der Therapie liegt die *Annahme* zugrunde, dass Menschen bereits über eine resiliente Gehirnfunktion verfügen. In diesem Buch geht es darum, diese Funktion im Laufe der Zeit und mit Übung zu entwickeln oder wieder aufzubauen. Teil 8 untersucht, was durch Resilienz möglich wird: Wir finden mehr Sinn und Erfüllung, Kreativität und Leistungsfähigkeit, Verbindung und Zugehörigkeit,

Ruhe und Wohlbefinden sowie Mitgefühl, was es uns erlaubt, geschickt durchs Leben zu steuern und mit einer immer größeren Welt in Kontakt zu treten. Wir entdecken wieder das dringende Bedürfnis des menschlichen Geistes, uns selbst und die Welt neu zu sehen, und die grenzenlosen Tiefen des menschlichen Herzens und der Seele, die uns zur Verfügung stehen, um uns um andere zu kümmern.

Ich ermuntere Sie, beim Durcharbeiten des Buches sämtliche erfahrungsorientierten Übungen auszuprobieren, sie als praktische Experimente beim Neuverdrahten Ihres Gehirns zu nutzen. Da jedes Gehirn anders konditioniert ist, wird eines jeden Lesers Erfahrung beim Anwenden dieser Übungen eine andere sein. Ich empfehle Ihnen, sie in Ihrem eigenen Tempo durchzuführen. Es ist nützlich, die Übungen in der Reihenfolge zu machen, in der sie vorgestellt werden, um sich stetig in Richtung komplexerer Fähigkeiten voranzubewegen. Es ist sinnvoll, sich mit Neugier und Offenheit mit diesen Experimenten zu beschäftigen, statt einfach feste Regeln zu befolgen und ein garantiertes Ergebnis zu erwarten. Beim Reflektieren über das Gelernte, das Ihr Gehirn durch jede Übung codiert, werden Sie feststellen, dass Sie Ihr Gehirn nach und nach neu verdrahten. Während Sie lernen, Ihr Gehirn von der Ebene der Neuronen aufwärts neu zu verdrahten, werden Sie die Freude des Wiedererlangens einer Resilienz erfahren, die ein Leben lang anhält.

1

Wie das Gehirn Resilienz
entwickelt – oder eben nicht

Kapitel 1

Wie die Resilienzstrategien im Gehirn verdrahtet werden

*Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind kleine
Angelegenheiten verglichen mit dem, was in uns liegt.*

RALPH WALDO EMERSON

Meine Nachbarin direkt nebenan hat einen großen, anhänglichen, 125 Pfund schweren Malamut namens Barney und eine achtjährige Enkeltochter, die ihn vergöttert. Eines Tages, als Samantha zu Besuch kam, sah ich zu, wie sie auf Barney zulief, um ihn zu umarmen. Barney reagierte überschwänglich und leckte ihr eifrig das Gesicht. Er begrüßte sie einfach zärtlich, aber Samantha war auf einen derart heftigen Liebesausdruck eindeutig nicht vorbereitet: Sie brach in Tränen aus.

Als ich Samanthas Verstörung beobachtete, spürte ich sofort eine mitfühlende Reaktion in meinem eigenen Körper, wie Sie sie möglicherweise in Ihrem bemerkt haben – eine Woge von „Oh nein!“ Ich ging hin, um Samantha zu trösten, indem ich sie umarmte und ihr schnell mit meinem Sweatshirt das Gesicht abwischte. Dann hielt ich einen verwirrten Barney zurück, während Samanthas Mutter herauskam, um mit einem nassen Waschlappen und einem sauberen Handtuch eine gründlichere Wäsche vorzunehmen.

Bei den besänftigenden Worten ihrer Mutter „Na, na, ist ja schon gut“ beruhigte sich Samantha schnell, wischte sich eine Träne von der

Wange, nahm dann die Hand ihrer Mutter und ging hinüber zu Barney, um noch einmal von vorne anzufangen. Ihre Mutter zeigte ihr, wie sie ihre Hand ausstrecken und Barney als Erstes diese lecken lassen sollte. Anschließend streichelten sie beide die Oberseite von Barneys Kopf, dann bewegte Samantha sich langsam auf Barney zu und umarmte ihn. Sein Schwanz wedelte enthusiastisch, aber es gab keine Gesichtswäsche mehr.

Wie Sie vielleicht gemerkt haben, lernte Samantha bei dieser Begegnung mit Barney mehrere resiliente Bewältigungsstrategien von ihrer Mutter. Sie lernte, dass die Unterstützung anderer ihr helfen konnte, sich zu beruhigen, und sie lernte, sich dem großen Hund auf eine sichere, kompetente Art und Weise zu nähern, die ihn nicht übermäßig erregte. Ihr Gehirn codierte diese Lektionen umgehend zum Zwecke späterer Verwendung in ihren neuronalen Schaltkreisen.

Wie alle angeborenen Fähigkeiten des Gehirns entwickelt sich Resilienz, wenn das Gehirn Erfahrung verarbeitet oder aus ihr lernt und dieses Gelernte in sein neuronales Schaltsystem überträgt bzw. es in diesem codiert.⁶ Da Sinn und Zweck von Resilienz das Überleben und Gedeihen sind, beginnt unser Gehirn vom allerersten Augenblick der Gehirnentwicklung an, Lektionen über Bewältigungsstrategien, die uns am Leben halten und schützen, zu lernen und zu codieren. Einige Reaktionen auf „sicher“ und „gefährlich“ haben ihren Ursprung sogar im Mutterleib.

In diesem Kapitel werden wir untersuchen, wie das Lernen aus Erfahrung durch die Interaktion zweier mächtiger Mechanismen der Gehirnfunktion in unserem Gehirn codiert wird. Der erste ist die *Konditionierung*: grob gesagt die Tatsache, dass das Gehirn unsere konditionierten Reaktionsmuster durch wiederholte Erfahrung lernt und stabilisiert. Der zweite ist die *Neuroplastizität*: die Tatsache, dass das Gehirn flexibel bleibt, um diese Codierung zu verändern, Reaktionsmuster zu lernen oder zu verlernen, neue Neurone zu bilden und diese in neuen Schaltkreisen zu verbinden. Bei der Entwicklung und Reifung des Gehirns arbeiten Konditionierung und Neuroplastizität zusammen. Ein großer Teil dieser Arbeit findet im präfrontalen Kortex des Gehirns statt. Ich nenne diese für exekutive Funktionen zuständige Struktur den Generaldirektor für Resilienz, weil sie den Codierungsprozess lenkt und die

Arbeit anderer Gehirnstrukturen integriert, welche sowohl die Konditionierung als auch die Neuroplastizität nutzen, um uns zu helfen, aus unseren Erfahrungen erst einmal zu lernen und das Gelernte später gegebenenfalls neu zu verdrahten.

Wenn unsere Konditionierung, insbesondere früh im Leben, gut läuft, legen wir im Gehirn eine solide neuronale Grundlage für Resilienz.⁷ Die in unserem neuronalen Schaltsystem codierten „Regeln“ ermöglichen es uns, geschickt und anpassungsfähig auf die äußeren Schwierigkeiten und Stürme unseres Lebens zu reagieren, die im Inneren Erregung und Verstärkung auslösen. Die Hirnstrukturen, die das Codieren ausführen, sind stabil, jedoch flexibel genug, um neue Bewältigungsstrategien zu erlernen. Sie schützen uns vor den Auswirkungen externer Stressoren und Traumata zu einem späteren Zeitpunkt im Leben. Dies trifft auf viele von uns die meiste Zeit zu.

Jedoch geht unsere Konditionierung – die Verdrahtung unseres neuronalen Schaltsystems, wenn wir aus Erfahrung lernen – manchmal schief. Passiert dies, können wir in negativen, dysfunktionalen Reaktionsmustern feststecken, die bewirken, dass wir uns untauglich und unglücklich fühlen und anfälliger für Stressoren und Traumata sind. Möglicherweise unterlassen wir es, Kampfgeist zu zeigen, um unsere Bedürfnisse durchzusetzen, und schauen zu, wie jemand anders die Beförderung bekommt, für die wir hart gearbeitet haben. Vielleicht vermeiden wir es, den Briefumschlag von einer Versicherungsgesellschaft oder einem Arzt zu öffnen, weil wir Angst vor schlechten Nachrichten haben, nur um einen Monat später herauszufinden, dass der darin steckende Brief halb so wild war. Wenn sie früh genug in unserer Entwicklung codiert werden, können diese Muster sogar die Reifung des Gehirns aus dem Gleis bringen. Kapitel 2 untersucht, wie und warum es bei unserem Lernen zu derartigen Pannen kommen kann.

Mit einem Verständnis der Entwicklung unseres Gehirns können wir es uns verzeihen, dass wir es schwierig finden, diese frühen Bewältigungsstrategien neu zu verdrahten, wenn sie sich nicht vollständig herausgebildet haben und uns in einem „neuronalen Sumpf“ herumstrampeln lassen oder wenn sie starr geworden sind und uns in „neuronaalem Zement“

feststecken lassen. Wenn wir wissen, wie wir spezielle Erfahrungen auswählen, um unser Gehirn zum Zwecke besseren Bewältigens bewusst neu zu verdrahten, können wir unsere Resilienzfähigkeiten vollständig wiedererlangen und sogar die Hirnstrukturen selbst stärken, welche die neuen Strategien codieren. Neurowissenschaftler haben unwiderlegbar bewiesen, dass man einem alten Fuchs *durchaus* neue Tricks beibringen kann; man kann den Fuchs – oder das Gehirn – wenn nötig sogar heilen. Auch wenn die anfängliche Verdrahtung unseres Gehirns auf früherer Erfahrung gründet, wissen wir doch, dass spätere Erfahrungen, insbesondere gesunde Beziehungserfahrungen, dieses früh Gelernte löschen oder überschreiben können, um uns zu helfen, etwas, irgendetwas, anders und resilienter zu bewältigen.

Die neurobiologische Basis für Resilienz

Das menschliche Gehirn ist ein soziales Lernorgan.⁸ Unser gesamtes Leben hindurch erfolgen seine Entwicklung und seine Reifung am effizientesten in Interaktionen mit anderen menschlichen Gehirnen. Zu Beginn entwickelt es sich sogar nur in Interaktionen mit anderen menschlichen Gehirnen. Es ist auf Interaktionen mit anderen Gehirnen angewiesen, um gemäß den Entwicklungszeitplänen, die sich über Millionen von Jahren hinweg in kleinen Menschengruppen entwickelt haben, die eigentliche Expression unserer Gene zu aktivieren.

Beispielsweise erkennt ein menschlicher Säugling das Gesicht seiner Mutter normalerweise im Alter von drei Monaten und kann bis zum Alter von zehn Monaten, korrekt nach Geschlecht unterschieden, „Papa“ oder „Mama“ (oder Entsprechendes) sagen.⁹ Babys fixieren sich im Alter von zwölf Monaten gerne selbst im Spiegel und können mit achtzehn Monaten Wörter zu Sätzen aneinanderreihen. Sie bekommen Interesse daran, mit anderen Kindern zu spielen, wenn sie zwei Jahre alt sind, und können mit vier Jahren begreifen, dass jemand anders etwas denkt, das sich von ihren eigenen Gedanken unterscheidet. Es sind die

zwischen dem Gehirn des Kindes und den Gehirnen anderer Menschen stattfindenden sozialen Interaktionen, die diese neurologischen Entwicklungen nähren.

Das rasch wachsende Feld der Epigenetik untersucht, wie nicht-genetische Faktoren, zum Beispiel Umweltreize, die Expression von Teilen des genetischen Codes aktivieren können. Die Forschung zeigt, dass Kontakt mit anderen Menschen die Expression spezieller Gene bei Menschen zu beschleunigen oder zu verhindern vermag. So kann eine Person beispielsweise ein genetisch bedingtes musikalisches Talent besitzen, wird dieses Talent aber nicht schon früh von Menschen in ihrer Umgebung gefördert, werden diese „musikalischen Gene“ nicht exprimiert und das Talent bleibt unentwickelt. Durch in der frühen Umgebung stattfindende Interaktionen kommt es zwischen dem Zeitpunkt der Geburt und dem Alter von drei Jahren zu einer größeren Zunahme des Gehirnvolumens als in jeder anderen Lebensphase.¹⁰ Jene frühen Jahre schaffen die neuronale Grundlage für jegliche nachfolgende Entwicklung.

Der präfrontale Kortex entwickelt sich gemäß einem langfristigeren Zeitplan, ungefähr fünfundzwanzig Jahre lang, stimuliert durch empathische Beziehungen mit anderen reifen präfrontalen Kortizes.¹¹ Evolutionspsychologen postulieren heute, es sei das Bedürfnis unserer Vorfahren nach schneller Kommunikation untereinander, mittels Körpersprache und Gesichtsausdrücken, gewesen, das die Entstehung von Empathie, Sprache und vielen weiteren Fortschritten in den menschlichen geistigen Fähigkeiten beschleunigt habe. Mit anderen Worten: Das erhöhte Gehirnvolumen und die leistungsfähigen exekutiven Funktionen des präfrontalen Kortex, die wir brauchten, um empathische und hochkompetente Kommunizierende zu werden – um zu erkennen, ob Situationen sicher oder gefährlich waren, ob andere Menschen Verbündete oder Feinde waren, um Entscheidungen auf der Basis dieser Einschätzungen zu fällen, um eine Beschreibung der Erfahrung zu formulieren und zu beurteilen, ob etwas funktioniert hat oder nicht, um eine Zukunft zu planen und Sinn zu schaffen –, sind die Faktoren, welche die Evolution des höheren Kortex im menschlichen Gehirn überhaupt antrieben. Sie tun es weiterhin.

Sichere Bindung:

Die zwischenmenschliche Basis der Resilienz

Unsere frühesten Resilienzstrategien lernen wir im Säuglingsalter durch das Interagieren mit Eltern und Betreuungspersonen sowie mit anderen Menschen, die uns nahestehen. Der britische Psychoanalytiker John Bowlby behauptete vor sechzig Jahren, menschliche Babys seien durch die Evolution darauf „programmiert“, „in Zeiten wahrgenommener Bedrohung oder Gefahr die körperliche Nähe zu einer Bezugsperson zu suchen“.¹² Neuropsychologen haben wiederholt gezeigt, dass Bowlbys Bindungstheorie und das ihr zugrunde liegende Motivationssystem Angst-Bindung-Exploration stichhaltig sind und die neurobiologische Basis unseres frühesten Erlernens von Resilienz bilden. Angst (wie Samanthas Schreckreaktion darauf, dass Barney ihr das Gesicht leckte) treibt uns naturgemäß dazu, bei einem älteren, klügeren, stärkeren und zur Hilfe fähigen Menschen Beruhigung und Schutz zu suchen. Dieses Verhalten, das von Geburt an in uns verdrahtet ist, existiert zeitlebens. Das erfolgreiche Lindern der Angst im Rahmen einer empathischen und responsiven, das heißt durch feinfühliges Eingehen auf der einen und empfängliches Reagieren auf der anderen Seite gekennzeichneten Beziehung erlaubt es dem Kind – oder dem Erwachsenen –, sich hinauszuwagen und weiter dem natürlichen Drang zu folgen, zu spielen, zu erkunden und zu erschaffen. Dies ist resilientes Verhalten auf der Basis dessen, was Bowlby „sichere Bindung“ nannte.

Die Reaktionen der Eltern auf die ersten Bindungsverhaltensweisen des Babys codieren die frühesten und dauerhaftesten inneren Arbeitsmodelle oder Regeln der Bewältigung im menschlichen Gehirn. Möglicherweise erkennen Sie im unten beschriebenen sicheren Bindungsstil oder in den drei anderen universellen Stilen, die in Kapitel 2 behandelt werden, einige Ihrer eigenen Konditionierungsmuster wieder.¹³ Bei unserem Streben nach einer Wiedererlangung unserer Resilienz ist das Verständnis der Folgen dieser frühen Konditionierung unverzichtbar. Die frühesten Resilienzstrategien werden bis zum Alter von zwölf bis achtzehn Monaten fest in unserem neuronalen Schaltsystem codiert und besitzen nach Aus-

sage des Neuropsychologen Louis Cozolino „dauerhafte psychologische Bedeutung“. ¹⁴ Sie beeinflussen sogar die Reifung des sich entwickelnden Gehirns selbst. Beim Neuverdrahten unseres Gehirns zum Erlangen von Resilienz müssen wir diese frühe Konditionierung berücksichtigen.

Wie sichere Bindung zu stabiler und flexibler Bewältigung führt

Bowlby und andere Bindungsforscher haben herausgefunden, dass es sich bei der sicheren Bindung um den Beziehungsstil handelt, der die Reifung des präfrontalen Kortex am wirksamsten ermöglicht und dem Gehirn „beibringt“, resilient zu sein, sowohl stabil als auch flexibel. Pat Ogden, Begründerin der sensomotorischen Psychotherapie, meint: „Sichere Bindung ist die stärkste Impfung, die man gegen zukünftige Traumata haben kann.“ ¹⁵

Wenn eine Mutter auf das Lächeln eines Babys immer wieder mit einem Lächeln antwortet und diese Reaktion vielleicht noch dadurch verstärkt, dass sie den Säugling sanft im Arm hält, auf spielerische Weise gurrnt und empathischen Baby Talk gebraucht, dann baut die erste Verarbeitung der neuronalen Schaltkreise des Babys auf einem Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens auf. ¹⁶ Wenn eine Mutter ständig bereitwillig und ruhig auf die Ausdrücke von Not eines Babys reagiert (indem sie seine Windeln wechselt oder es füttert), lernt das Baby selbst zu beruhigen, und seine neuronalen Schaltkreise beginnen sich rings um das Gefühl „Ich bin wichtig. Ich zähle. Ich werde geliebt“ zu stabilisieren. Das Baby lernt zudem, dass Hilferufe beantwortet werden und dass es Lösungen für Probleme gibt. Mit anderen Worten: Es werden grundlegende Resilienzmuster geschaffen. Wenn ein heranwachsendes Kind sieht, dass seine Bemühungen, mit einem Elternteil zu kommunizieren, geschätzt und verstanden werden – selbst wenn die Mutter oder der Vater nicht tun kann, was das Kind will, entweder gerade in dem Augenblick nicht oder nie –, stabilisieren sich die neuronalen Schaltkreise des Kindes rings um ein zuverlässiges Gefühl der eigenen Kompetenz und des Beherrschens von Situationen.

Zu lernen, seine Bedürfnisse und Wünsche anderen mitzuteilen, verschiedene Strategien zu beherrschen, um diese Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, darauf zu vertrauen, dass man es verdient, diese Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, und sich an seinen wachsenden Fähigkeiten zu freuen, dies zu erreichen – diese Kompetenzen bilden unsere allerersten Resilienzserfahrungen. Diese Resilienz wächst, wenn wir lernen, von Momenten der Angst, Wut, Betrübnis oder Scham zu unserem ursprünglichen Zustand des Wohlbefindens zurückzukehren. Wir erlernen Strategien, um uns hilfe- und schutzsuchend an andere Menschen zu wenden. Während unsere neuronalen Schaltkreise reifen und sich integrieren, erzeugen die Gefühle des Vertrauens, des Geliebtwerdens und des Kompetentwerdens ein Gefühl innerer Sicherheit. Sie bilden neuronale Muster der Reaktionsflexibilität, die für den Rest unseres Lebens die Resilienzschablone unseres Gehirns werden. Die Reifung des sich entwickelnden präfrontalen Kortex dient als Grundlage für weitere gesunde Selbstentwicklung und Selbstregulation, für mehr gesundes Selbstvertrauen und für das weitere Lernen von resilienter Bewältigung.

Wenn wir älter werden, lernt unser Gehirn, sich in einer zunehmend komplexen Welt zurechtzufinden. Dies geschieht hauptsächlich durch Interaktionen mit anderen resilienten Menschen: Lehrern, Trainern, älteren Geschwistern, Gleichaltrigen, Partnern, Mentoren, Therapeuten und Vorbildern aus dem Leben, der Geschichte und Literatur. Unsere gesamte Lebenszeit hindurch sind es die Interaktionen mit anderen Menschen, durch die wir beispielsweise lernen, mit Enttäuschung umzugehen, das Gerede und Geläster im Büro zu beenden, Menschen zusammenzutrommeln, um den Bau einer Giftmülldeponie in unserer Gegend zu stoppen, oder um die Ecke zu denken, wenn es darum geht, einem Kind zu helfen, eine Sprachbehinderung zu überwinden. Die Forschung deutet darauf hin, dass die bevorzugte Methode unseres Gehirns zum Erlernen von Resilienz auch im Erwachsenenalter weiterhin das Interagieren mit resilienten Menschen unserer Umgebung ist – mittels Dialog und durch gemeinsames Arbeiten und Spielen. Ein altes chinesisches Sprichwort erinnert uns: Ein einziges Gespräch mit einem weisen Mann ist besser als ein zehnjähriges Studium.¹⁷

Eine sichere Basis neuronaler Stabilität und Flexibilität hilft Ihnen, für neues Lernen offen zu bleiben. Sie können sich leicht die Neuroplastizität des Gehirns zunutze machen, um alte Reaktionsmuster zu ändern und den präfrontalen Kortex zu stärken, welcher die Codierung dieser Reaktionen koordiniert. Sobald Sie sich Ihrer Fähigkeit, effektiv zu reagieren, sicher sind, können Sie neue Möglichkeiten ausschöpfen. Ihre angeborene Resilienzfähigkeit entwickelt sich zu ihrem vollen Umfang weiter.

Wie das Gehirn Verhaltensgewohnheiten erlernt

Fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit auf irgendeine Erfahrung, werden als Neurone bezeichnete Zellen in verschiedenen Teilen des Gehirns zum Feuern angeregt; dieses Feuern erstreckt sich vom Gehirn bis in die Nerven des übrigen Körpers.¹⁸ Die Erfahrung kann ein äußeres Ereignis sein, wie das von Samantha, als Barney ihr das Gesicht leckte, oder eine innere Reaktion auf das Ereignis, wie Samanthas erschrockene Reaktion. Wenn Neurone als Reaktion auf eine Erfahrung feuern, senden sie an den Kontaktstellen zu anderen Neuronen (Synapsen) über den dortigen synaptischen Spalt hinweg elektrische und chemische Botschaften an diese Neurone und erzeugen bisweilen auf einen Schlag synaptische Verbindungen mit mehr als fünftausend anderen Neuronen. Dieses neuronale Kommunizieren und synaptische Verbinden verstärkt Leitungsbahnen im Gehirn. Die Reaktionen der Menschen in unserer Umgebung aktivieren dann eine weitere Reaktion in unserem Inneren, wie bei Samantha, als sie sich in Erwidern auf das tröstende Streicheln ihrer Mutter beruhigte. (Hätte ihre Mutter anders gehandelt, wäre sie beispielsweise laut geworden, hätte Samantha stattdessen eine weitere Angstreaktion erfahren können.)

Diese Ausbrüche neuronaler Kommunikation und Verbindung (bei denen das Gefühl verarbeitet wird, dass eine Person oder eine Situation sicher oder gefährlich ist) dauern möglicherweise nur Millisekunden. Wiederholt sich aber eine Erfahrung, feuern die Tausende von Neuronen,

Kapitel 6

Selbstgesteuerte Neuroplastizität

*Existieren heißt sich verändern. Sich verändern heißt reifen.
Reifen heißt sich selbst endlos neu erschaffen.*

HENRI BERGSON

Die in den vorangegangenen Kapiteln vermittelten Praktiken helfen Ihnen, eine sichere und starke neuronale Plattform für das Neuverdrahten konditionierter, im Schaltkreis Ihres Gehirns codierter Muster aufzubauen. Im Laufe der Zeit stärken diese Praktiken beständig den präfrontalen Kortex, der die Neuverdrahtung ausführt, und sorgen dafür, dass die von Ihnen im Schaltsystem Ihres Gehirns geschaffenen Veränderungen aufrechterhalten werden.

Die eigentliche Neuverdrahtung und die Etablierung neuer Bewältigungsmuster erfolgen durch drei Prozesse der Gehirnveränderung, die in diesem Kapitel vorgestellt werden: durch neue Konditionierung, Dekonditionierung und Rekonditionierung. Alle drei Prozesse lassen sich immer wieder nutzen, wenn Sie weitere alte Strategien entdecken, die Sie durch resilientere Bewältigungsmethoden ersetzen möchten. Diese Prozesse haben eine kumulative Wirkung. Je mehr Sie geschickte, resiliente Bewältigungsmuster in Ihrem Gehirn verdrahten, umso besser wird Ihr Gehirn darin, diese Aufgabe auszuführen.

Neue Konditionierung erzeugt neue neuronale Leitungsbahnen in Ihrem Gehirn.¹¹⁸ Sie lernen neue, anpassungsfähigere Bewältigungsstrategien, die

dann zu größerer Resilienz führen. Wir wissen, dass neue Erfahrungen – und das Wiederholen dieser Erfahrungen – Neurone im Gehirn dazu veranlassen, auf eine Art zu feuern, die diese neuronalen Leitungsbahnen erzeugt und stabilisiert. Um Ihr Gehirn zum Zwecke höherer Resilienz neu zu verdrahten, suchen Sie neue Erfahrungen aus, von denen Sie wissen, dass sie diese anpassungsfähigeren Bewältigungsstrategien im Schaltsystem Ihres Gehirns codieren, und wiederholen Sie sie.

Wollen Sie beispielsweise Schaltkreise im Gehirn erzeugen, die Ihnen helfen, ruhig zu bleiben, suchen Sie Erfahrungen des Ruhigseins aus und üben Sie diese, wie mein Klient Sean es tat, als er die Absicht hatte, in einem ruhigen Zustand zu erwachen. Wollen Sie das Schaltsystem erzeugen, das Ihre Kompetenz beim Verhandeln mit Kundendienstmitarbeitern am Telefon unterstützt, suchen Sie nach Gelegenheiten, dies Ihrem Gehirn durch entsprechende positive Erfahrungen beizubringen.

Die aus der neuen Konditionierung resultierenden neuronalen Resilienzmuster können mit der Zeit zu automatischen Bewältigungsgewohnheiten werden. Mit Übung können diese Strategien die alten, weniger gut funktionierenden Gewohnheiten sogar komplett außer Kraft setzen. Neue Bewältigungsgewohnheiten können so stabil, so verlässlich werden, dass Sie sich resilient verhalten, ohne überhaupt noch darüber nachdenken zu müssen.

Dekonditionierung erzeugt die Empfänglichkeit und Flexibilität in Ihrem neuronalen Schaltsystem, durch die Ihr Gehirn wieder offen für Lernen und Veränderung wird, was es ihm ermöglicht, alte, weniger effektive Bewältigungsstrategien zu verlernen.¹¹⁹ Bei der Dekonditionierung werden das Gewahrsein und die Akzeptanz, die aus einer mitfühlenden Achtsamkeitspraxis hervorgehen, dafür genutzt, die Verarbeitung des Gehirns zur unscharfen, „weichen“ Fokussierung des defokussierenden Netzwerkes hin zu verlagern. Das defokussierende Netzwerk erzeugt eine neuronale Flexibilität, die es Ihnen erlaubt, sogar unbewusst gelernte und tief verwurzelte Muster zu ändern. Durch Dekonditionierung wird ein neuer geistiger „Spielraum“ in Ihrem Gehirn geschaffen, der Ihnen das Verdrahten der neuen Strategien sehr erleichtert.

Rekonditionierung hilft Ihnen, das neuronale Schaltsystem einer bestehenden Strategie neu zu verdrahten, indem Sie diese Strategie mit einer

neuen, effektiveren paaren.¹²⁰ Sind die Strategien in Ihrem bewussten Gewahrsein gepaart, ermöglicht das simultane Feuern der die beiden Strategien codierenden Neurone, dass sich ihre Verbindungen auflösen (Dekonsolidierung) und sich dann einen Bruchteil einer Sekunde später *zusammen* neu verdrahten (Rekonsolidierung). Das neuronale Feuermuster der neuen Strategie kann das alte ersetzen und verdrahtet es häufig komplett, umgehend und dauerhaft neu.

Alle drei Prozesse selbstgesteuerter Neuroplastizität sind, wie jede im Gehirn stattfindende Konditionierung, neutral. Sie codieren entweder resilientere oder weniger resiliente Muster. Sie codieren bessere Resilienzstrategien verlässlicher, wenn sie Unterstützung durch die Synergie von Achtsamkeit und Empathie erfahren – Gewahrsein des Prozesses und mitfühlende Akzeptanz sämtlicher Reaktionen, die der Prozess hervorruft. Diese Prozesse haben eine umfassende Auswirkung auf die Gehirnfunktion. Sie helfen Ihnen, zusätzlich zur Resilienz viele angebotene Fähigkeiten, wie Motivation, Gleichmut, Selbstaussdruck, Kreativität und Altruismus, wiederzuerlangen. Die Resilienz selbst ist eine Fähigkeit, die es uns ermöglicht, viele andere zurückzugewinnen.

Neue Konditionierung

Neue Konditionierung erfolgt durch absichtliches Lernen aus Erfahrung. Indem wir Erfahrungen auswählen, die uns neue, anpassungsfähigere Bewältigungsstrategien beibringen können, erzeugen wir bewusst neue neuronale Verbindungen – neue Leitungsbahnen und Schaltkreise der Resilienz im Gehirn. *Lernen* bedeutet hier nicht, dass mehr Fakten codiert werden – mehr Daten in den Speicherschrank des Gehirns hineingestopft werden –, sondern dass das Gehirn darin geschult wird, auf neue und effektivere Weise auf die Herausforderungen unseres Lebens zu reagieren. Wir lernen, einen Augenblick lang bewusst zu atmen, bis zehn zu zählen, uns auf das zu konzentrieren, „was an dem, das falsch ist, richtig ist“, und uns zu sammeln. Wir lernen, unseren weisen Geist inmitten der anderen Stimmen unseres

„inneren Komitees“ zu vernehmen und ihm zuzuhören. Wir lernen, auf eine Art und Weise um Hilfe zu bitten, die Menschen tatsächlich hören und auf die sie reagieren; wir lernen, die gebotene Hilfe anzunehmen und von ihr zu profitieren. Beim Erweitern der Fähigkeit unseres Gehirns, die aus diesen Erfahrungen herrührenden neuen Strategien zu neuen Mustern zu verknüpfen, lernen wir, resilienter zu sein. Und je mehr wir die neue Konditionierung üben, umso mehr stärken wir jene Strukturen im Gehirn, die diese Konditionierung ausführen und uns helfen, zu lernen.

Als mein Klient Bill lernte, die neue Konditionierung dafür zu nutzen, ein spezielles altes Muster außer Kraft zu setzen, war er in der Lage, eine liebevollere Verbindung zu seiner Partnerin Sharon aufzubauen. Bill war mit einem Gefühl der Enttäuschung seinem Vater gegenüber aufgewachsen, der nie ein verlässlicher Versorger der Familie gewesen war. Bills Enttäuschung äußerte sich in erbarmungsloser Kritik an seinem Vater, die sich auf jeden anderen ausdehnte, der ihn enttäuschte. Als Bill erkannte, wie automatisch und erbarmungslos er kritisierte, wann immer er von Sharon enttäuscht war – vielleicht zwanzigmal am Tag –, erkannte er, dass er etwas tun musste, um sich zu ändern.

Als er zu seinem Termin erschien, begannen wir an einer neuen Konditionierung zu arbeiten, um seine Reaktion zu ändern. Jedes Mal wenn Bill merkte, dass Kritik in ihm aufflammte, sollte er dessen, was gerade in seinem Körper und Gehirn geschah, gewahr sein und die Tatsache, dass es geschah, mitfühlend akzeptieren. Das Gefühl, in seinem Inneren würde sich etwas zusammenziehen und ihn umklammern, das er spürte, wenn die Kritik in ihm aufstieg, war ein Signal für ihn, innezuhalten und gewahr zu sein. Dann sollte er zu sich selbst die Worte sagen: „Sei gütig!“

Dieser Prozess durchbrach den alten, automatischen Kreis des Klagens und Kritisierens und schuf einen Moment der Wahl. Bill konnte nun beginnen, sich Empathie, Mitgefühl und Akzeptanz sich selbst sowie Sharon gegenüber zu öffnen. Mit genug guter Absicht und gewissenhafter Arbeit gelangte er zudem an einen Punkt, an dem der Prozess ihnen auch die Möglichkeit eröffnete, ihre Schwierigkeiten besser zu meistern.

Neu konditionierte Muster und neue Verhaltensgewohnheiten können unsere frühere Konditionierung außer Kraft setzen, insbesondere

in Bereichen des Fühlens, des Zurechtkommens und des Umgangs mit anderen. Wir definieren das Selbst in Beziehung zu auslösenden Ereignissen (Triggerereignissen) neu und schaffen einen neuen Bezugspunkt für das Bewältigen. Und während wir diese neuen Bewältigungsmuster entwickeln und verstärken, wachsen wir in unser kompetenteres und mutigeres erwachsenes Selbst hinein.

War Bill auch in der Lage, die neue Konditionierung umgehend wirksam werden zu lassen, dauerte es doch sechs Monate, bevor sie automatisch sein Handeln bestimmte. Letztendlich konnte er sich in ein Gefühl der Güte fallen lassen, wann immer er sich dazu entschied, und das alte Muster des Kritisierens oder Klagens wurde nur noch selten ausgelöst. Das neu konditionierte Muster – mit Güte reagieren, wenn er Kritik in sich aufsteigen spürt – existiert im Schaltsystem von Bills Gehirn jetzt Seite an Seite mit dem alten Muster des Kritisierens. Die meiste Zeit kann Bill sich darauf verlassen, dass es die ältere Gewohnheit außer Kraft setzt. Der Erfolg dieser neuen Konditionierung und die Stärkung der Gehirnstrukturen, die er hierfür benötigte, erleichterten es Bill, andere Veränderungen vorzunehmen. Es wurde immer einfacher, die Methode der neuen Konditionierung auch auf andere alte Muster anzuwenden.

Übung 1: Durch neue Konditionierung eine bessere Wahl treffen¹²¹

1. Bestimmen Sie eine negative Gewohnheitsreaktion – Ungeduld, Langeweile, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit, Ablehnung –, die Sie als Auslöser nehmen wollen, um die Neuverdrahtung Ihres Gehirns zu üben.
2. Bestimmen Sie die neue Reaktion, durch die Sie die alte ersetzen möchten: zulassen, etwas Neues erkunden, sich beruhigen, zum Nachdenken innehalten, das Gute sehen.
3. Bestimmen Sie ein positives Schlüsselwort (oder einen Satz), das Sie nutzen werden, um den Kreis zu unterbrechen und sich das Stichwort dafür

zu geben, den Kanal in Ihrem Gehirn zu ändern: „Zulassen“, „Erkunden“, „Schon gut“, „Innehalten“, „Was ist hier das Gute?“ Die Wahl der Worte liegt bei Ihnen: Wichtig ist, dass Sie das Stichwort benutzen, sobald Sie den Auslöser erkennen, um ein Zurückfallen in Ihre alten, konditionierten Reaktionen zu verhindern. Sie können auch ein Wort auswählen, das gleich an einen Zustand der Resilienz oder des Wohlbefindens denken lässt: „Liebe“, „Lernen“, „Atmen“, „Langsamer werden“ oder „Offen“. Trainieren Sie es, sich Ihr Stichwort zu sagen, wenn Sie tatsächlich in dem jeweiligen Zustand sind, damit Ihr Gehirn sich darauf konditioniert, in diesen Zustand zu wechseln, wenn es das Stichwort registriert.

4. Üben Sie jedes Mal, wenn der Auslöser auftaucht, das neue Reaktionsmuster: Sagen Sie Ihr Stichwort und wechseln Sie in den Zustand, den Sie als die neue Erfahrung ausgewählt haben (beispielsweise aufrichtige Güte). Tun Sie dies so oft, wie es nötig ist, damit das neue Muster zur neuen Gewohnheit wird.
5. Nehmen Sie wahr, wie das alte Muster in den Hintergrund tritt und das neue Muster automatischer wird. Sie haben neu Gelerntes in Ihrem Gehirn konditioniert, und Sie haben gelernt, dass Sie hierzu in der Lage sind. Verinnerlichen Sie das Gefühl des Erfolgs und der Beherrschung, des Könnens, wenn Sie die Neuverdrahtung in Ihrem Gehirn erleben.

Dekonditionierung

Als Teil seiner Bemühung, seine alte Konditionierung zu ändern, begann Bill achtsame Empathie zu praktizieren, um sein Gewahrsein dem Gesamtbild seiner Beziehung zu Sharon zu öffnen. Als er des Mitgefühls und der Liebe in ihrer Beziehung stärker gewahr wurde, konnte er entspannen und ein tieferes Gefühl von innerem Frieden und Wohlbefinden erlangen. Er spürte seine innere Gutheit, die unterhalb all der gelernten Bewältigungsmuster jederzeit verfügbar war, und konnte dadurch auch Sharons

innere Gutheit in stärkerem Maße spüren. Durch dieses neue Gewahrsein begann sich der Griff der alten Muster der Reaktivität zu lockern. Mit der durch seine Dekonditionierung erzeugten Empfänglichkeit war Bill in der Lage, Sharon mit größerer Güte zu sehen.

Übung 2: Durch Dekonditionierung Zugang zu einem geistigen Spielraum erlangen¹²²

Diese Übung hilft Ihnen, das Gewahrsein gegenüber Erfahrungen der Gutheit und des Wohlbefindens zu nutzen, um die Sorgen und Ängste des persönlichen Selbst verschwimmen zu lassen (zu defokussieren) und sich in einen weiträumigen geistigen Spielraum hinein zu entspannen, in dem die Neuverdrahtung alter Bewältigungsmuster leichter fällt.

1. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Atmen Sie langsam und sanft durch Ihren Bauch ein und wieder aus, ein und aus. Atmen Sie ein Gefühl der Gutheit ein, ein Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens.
2. Bringen Sie sanft die Menschen und Dinge in Ihrem Leben in Ihr Gewahrsein, für die Sie dankbar sind. Genießen Sie die Dankbarkeit im gesamten Körper. Erinnern Sie sich an Momente, als Menschen gut zu Ihnen waren und als Sie gut zu anderen waren. Genießen Sie das Gefühl der Güte im gesamten Körper. Erinnern Sie sich an einen Moment, als Sie sich von jemandem geliebt und geschätzt fühlten, erinnern Sie sich dann an einen Moment, als Sie jemanden (oder ein geliebtes Haustier) liebten und schätzten. Genießen Sie das Gefühl der Liebe.
3. Erheben Sie Anspruch auf Ihre eigene Gutheit. Nehmen Sie jegliches Gefühl der Ruhe und des Friedens wahr, während Sie in diesen Zustand hinein entspannen; seien Sie sich bewusst, dass dieser Zustand weiträumigen Gewahrseins und der Akzeptanz die Quelle von Güte, Mitgefühl und Wohlwollen ist. Vertrauen Sie darauf, dass es Ihnen von hieraus möglich wird, alte Muster in jede von Ihnen gewählte Richtung zu verändern.

Das Wechseln zum defokussierenden Netzwerk des Gehirns mithilfe der Achtsamkeitspraxis hilft Ihrem Gehirn, empfänglicher für neues Lernen und neue Möglichkeiten zu werden und diesen stärker zu vertrauen. Das größere Gewahrsein kann Ihnen zudem helfen, Ihre bisherige Konditionierung loszulassen. Wenn Sie geübter darin werden, Zugang zu diesem defokussierten Spielraum zu erlangen, können Sie diesen Prozess der Dekonditionierung zum Überwinden jeder Schwachstelle in Ihren alten Konditionierungsmustern anwenden, die in Kapitel 2 besprochen wurden.

Rekonditionierung

Auch wenn neue Bewältigungsmuster uns im Allgemeinen gute Dienste leisten, können sie infrage gestellt werden, wenn wir müde, angespannt oder überlastet sind. Wenn das Gehirn in den Überlebensmodus schaltet, kehrt es leicht zu den Standardmechanismen der Bewältigung zurück, die tief in unserem impliziten Gedächtnis vergraben liegen. Obwohl wir es besser wissen, ertappen wir uns dabei, wie wir auf alte, weniger resiliente Weise reagieren: Wir schreien, geraten in Panik, kritisieren. Wird diese alte Reaktivität wieder vorherrschend, können wir uns dem dritten Prozess der Gehirnveränderung zuwenden: der Rekonditionierung.

Bill kam ein Jahr, nachdem wir das erste Mal zusammengearbeitet hatten, wieder in meine Praxis. Sharon hatte kurz zuvor ihre Arbeit verloren, und die finanzielle Belastung strapazierte ihre Beziehung. Bill merkte, dass sein altes Muster des automatischen Kritisierens und Urteilens wieder zum Vorschein gekommen war. Seine Wahrnehmung, dass Sharon nicht gut genug zu ihrer Versorgung beitrug, löste Bills alte Muster der Enttäuschung über seinen Vater und der Kritik an Letzterem aus. Diesmal machten wir uns daran, die Technik der Rekonditionierung anzuwenden, um die impliziten Erinnerungen neu zu verdrahten, die der gewohnheitsmäßigen Kritik zugrunde lagen.

Rekonditionierung stützt sich auf einen komplizierten neuronalen Mechanismus, den Neurowissenschaftler erst in den letzten zehn Jahren durch bildgebende Verfahren zur Darstellung des Gehirns zu entdecken vermochten.¹²³ Die entsprechende Forschung zeigt, dass neuronale Netzwerke, die irgendeine individuelle Erinnerung (oder einen Gedanken, eine Überzeugung) bilden, sich spontan auflösen (Dekonsolidierung) und sich einen Bruchteil einer Sekunde später wieder rekonsolidieren. Dies ist der natürlich stattfindende Prozess, durch den Erinnerungen, Gedanken oder Überzeugungen sich im Laufe der Zeit verändern: Zum Beispiel ist dies der Grund dafür, warum zehn verschiedene Menschen nach Jahren unterschiedliche Erinnerungen an denselben Autounfall haben können. Es ist die Stärke unserer Konditionierung – die Wiederholung von Erfahrungen, die wiederholtes neuronales Feuern verursachen, welches neuronale Verbindungen stärkt, die ganze Erinnerungskreise erzeugen –, die uns davor bewahrt, infolge dieses Auflöserns und Neuverdrahtens alles zu verlieren, was wir jemals gelernt haben.

Neurowissenschaftler sind nun in der Lage, zu zeigen, wie wir uns diesen natürlichen Prozess der Dekonsolidierung-Rekonsolidierung unter den richtigen Bedingungen zunutze machen können, um zwischen der Dekonsolidierungs- und der Rekonsolidierungsphase einzugreifen und die Rekonsolidierung umzulenken. Dadurch kommt es zur Rekonditionierung.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf eine negative Erinnerung fokussieren, die wir beseitigen oder auflösen wollen, veranlasst die konzentrierte Aufmerksamkeit jene Neurone, deren Verbindung diese Erinnerung erzeugt, dazu, zu feuern. Dies gilt für Erinnerungen auf jeder Ebene – von körperlichen und emotionalen Erinnerungen bis hin zu expliziten kognitiven Gedanken. Neuropsychologen sprechen von einem Aktivieren des Netzwerkes, um diesen Prozess zu beschreiben, durch den die alte Erinnerung für eine Neuverdrahtung verfügbar wird.

Das Anwenden achtsamer Empathie ist ein entscheidender Faktor bei der Neuverdrahtung durch Rekonditionierung. Wir müssen unbedingt in der Lage sein, die alte Erfahrung zu beobachten, statt in ihr verwurzelt

zu bleiben, da Letzteres die Gefahr in sich birgt, dass sich die alte Erinnerung verstärkt und wir retraumatisiert werden. Was Bill betrifft, begannen wir damit, einen soliden Zustand achtsamer Empathie herzustellen, um diesen mächtigen Prozess der Neuverdrahtung des Gehirns sicher ausführen zu können.

Sobald ich davon überzeugt war, dass Bill mit einem Fuß achtsam und empathisch in der Gegenwart bleiben konnte, während er eine Erinnerung aus der Vergangenheit wachrief, bat ich ihn, sich an einen speziellen Moment zu erinnern, in dem er Kritik an seinem Vater geübt hatte und den wir nutzen könnten, um mit der Rekonditionierung seines Gehirns zu beginnen. Bill erinnerte sich an ein Mal, als er acht Jahre alt gewesen war und sein Vater mit der Neuigkeit nach Hause gekommen war, dass ihm sein Job in der Fabrik gekündigt worden sei – wieder einmal. Bills Mutter war aufgebracht und wütend geworden; Bill erinnerte sich daran, dass er gemeinsam mit seiner Mutter seinen Vater angeschrien und ihn einen Versager genannt hatte.

Zum Aktivieren der Netzwerke dieser Erinnerung ließ ich Bill so viele Einzelheiten seiner Erfahrung erzählen, wie er nur konnte: wo er stand, als sein Vater nach Hause kam, was er fühlte, als seine Mutter aufgebracht wurde, was er zu seinem Vater sagte, wie er sich fühlte, als er seinen Vater anschrte, wie er sich danach fühlte, als sich sein Vater in die Garage zurückzog, und wie er sich nun fühlte, da er mir diese Erfahrung anvertraute.

Als die Erinnerung, mit der wir arbeiten wollten, aktiviert war, bat ich Bill, sich eine positivere Erfahrung ins Gedächtnis zu rufen, die der ersten Erinnerung genau entgegenlief: einen glücklicheren Augenblick mit seinem Vater, einen Augenblick, in dem er Güte ihm gegenüber empfand. Bill erinnerte sich an ein Mal, als er ungefähr genauso alt war und mit seinem Vater im Garten Ball spielte. Keiner von ihnen war sehr gut darin, den Ball zu fangen, aber sie lachten, machten Blödsinn und hatten Spaß. Bills Augen wurden feucht, als er sich an die einfache Freude jenes Nachmittags erinnerte. Er war seinem Vater damals freundlich gesonnen gewesen und spürte nun in sich erneut eine Woge der Güte ihm gegenüber, als er mir von dieser Erinnerung erzählte.

Sobald Bill sowohl die Erinnerung an seine Kritik als auch die Erinnerung an seine Güte aktiviert hatte, war die Grundlage für die Rekonditionierung geschaffen.

Der Schlüssel zur Rekonditionierung liegt darin, zwei im Widerspruch zueinander stehende Erfahrungen oder Erinnerungen zur selben Zeit im Gewahrsein zu halten – dieser Zustand ist als *simultanes duales Gewahrsein* bekannt – und die Konzentration auf die positive Erinnerung zu intensivieren, während wir gleichzeitig der negativen Erinnerung, zu deren Neuverdrahtung wir uns entschieden haben, gewahr bleiben. Dieses simultane Gewahrsein erfordert Übung. Sollte es Ihnen am Anfang schwerfallen, können Sie damit beginnen, zwischen den zwei Erinnerungen hin- und herzuwechseln und dabei stets die positive Erinnerung aufzufrischen und zu festigen, damit sie stärker wird. Letztendlich wird ein simultanes Gewahrsein der zwei Erinnerungen möglich sein. Dieses erzeugt das simultane neuronale Feuern, das es den zwei Erinnerungen ermöglicht, sich zusammen in einem neuen Netzwerk zu rekonsolidieren.

Als Bills fokussiertes Gewahrsein die positivere Erinnerung an seinen Vater stärkte, kam ein Augenblick, als das Feuern der diese Erinnerung enthaltenden Netzwerke das Feuern der für die Erinnerung an die Kritik verantwortlichen Neurone übertrumpfte. Bill erlebte diese Neuverdrahtung als eine Abschwächung der Intensität der Emotionen, die er an dem Tag gefühlt hatte, an dem er seinen Vater angeschrien hatte: Die Erinnerung besaß nicht länger dieselbe emotionale Ladung, wenn er sich jetzt in unserer Sitzung an sie erinnerte. Wir wiederholten diesen Rekonditionierungsprozess mehrere Male. Schließlich berichtete Bill, die mit der negativen Erinnerung verbundene emotionale Ladung sei verschwunden: Sie hatte sich in seinem Gehirn in Luft aufgelöst. Sobald Bill die implizite Erinnerung an das Kritisieren seines Vaters neu verdrahtet hatte, war die emotionale Ladung, die unbewusst sein Verhalten Sharon gegenüber geleitet hatte, ebenfalls einfach nicht mehr da. Jetzt, da er auf Sharons Arbeitsplatzverlust nicht mehr so sensibel reagierte, war Bill in der Lage, gemeinsam mit Sharon daran zu arbeiten, produktiver mit ihrer finanziellen Situation umzugehen.

Die Rekonditionierung verändert nicht das, was zuvor geschehen ist, sie verändert aber unsere Beziehung zu dem, was zuvor geschehen ist. Sie schreibt die Geschichte nicht neu, aber sie verdrahtet das Gehirn neu. Sie können diese Technik mit Erinnerungen üben, die nicht emotional belastet sind. Letztendlich werden Sie sie nutzen können, um wirklich traumatische Erinnerungen aufzulösen.

Übung 3: Durch Rekonditionierung raus mit dem Alten, rein mit dem Neuen¹²⁴

Diese Übung orientiert sich an der von Bill angewendeten Methode, eine Erinnerung an ein Gefühl der Güte dafür zu nutzen, Erinnerungen an Enttäuschungen und kritische Gefühle zu rekonditionieren. Sie können die Übung so durchführen wie beschrieben, Sie können aber auch das Muster rekonditionieren, mit dem Sie in der Übung zur neuen Konditionierung gearbeitet haben, oder Sie können mit etwas vollkommen anderem arbeiten.

1. Kommen Sie zu einem Gewahrsein Ihrer eigenen Achtsamkeit und des Mitgefühls mit sich selbst.
2. Erinnern Sie sich an einen Moment, als Sie aufrichtige Güte in Ihrem Herzen spürten. Falls Sie an der Rekonditionierung einer Erinnerung arbeiten, die mit einer bestimmten Person verbunden ist, könnte dies ein Gefühl der Güte dieser Person gegenüber sein; das Gefühl könnte aber auch irgendjemand anders gelten. Rufen Sie die Erinnerung an diesen Moment so detailliert wach, wie Sie können: wann und wo Sie ihn erlebten, was Sie taten oder sagten, was die andere Person in dieser Erinnerung tat oder sagte. Achten Sie darauf, ob Sie jetzt die Gefühle empfinden können, die Sie damals in Ihrem Körper spürten. Sie aktivieren als Erstes die Ressource einer sehr positiven Erinnerung, um den Prozess der Rekonditionierung zu stabilisieren.
3. Lassen Sie die anfängliche Erinnerung an Güte in den Hintergrund rücken. Rufen Sie nun die Erinnerung an einen Moment wach, in dem

Online

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

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gmbH* organisiert
Veranstaltungen mit Linda Graham und weiteren führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de