

© 2010 Rick Hanson

© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg  
published by exclusive license from Sounds True, Inc.

## Inhalt

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*Stress-Proof Your Brain*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

Titelfoto: © 2013 Janna Pham

Lektorat: Georg Hehn

Übersetzung: Mike Kauschke

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Audioproduktion acoustic-media.com

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

ISBN 978-3-86781-109-5

Was ist Stress?	5
Die Stressreaktion	13
Verbindung, Anziehung und Vermeidung	23
Das System der Verbindung	29
Das System der Anziehung	35
Werte und Sehnsüchte	39
Das System der Vermeidung	41
Wut und Vergebung	45
Gelassenheit	51

# 1

## Was ist Stress?



*Jeder von uns möchte glücklich sein.*

Ich möchte glücklich sein, Sie möchten glücklich sein.

Wir möchten alle in einem Zustand des ständigen Wohlbefindens leben. Wir möchten uns erfüllt und zufrieden, sicher und nicht bedroht fühlen. Und wir möchten geliebt und respektiert werden. Meist fühlen wir uns sicher und geliebt, aber manchmal oder sogar häufig fehlt uns das auch. In diesen Zeiten, wo es uns nicht so gut geht, fühlen wir uns frustriert, enttäuscht, ängstlich, wütend, ausgeschlossen, ungeliebt oder nicht respektiert. In all diesen negativen Geisteszuständen gibt es eine spezifische Befindlichkeit von Körper und Geist, die diese unglücklichen Zustände kennzeichnet.

## *Mit einem Wort: Stress.*

In diesem Abschnitt des Buches werde ich zwei Dinge beschreiben:

- Erstens die Funktionsweise von Stress im Gehirn, denn es ist wichtig, dass wir diese Funktion verstehen, um den Stress kontrollieren zu können.
- Zweitens eine andere Art und Weise, Ihr Gehirn zu nutzen, um dem Leben so zu begegnen, dass es nicht zu Stress führt, sondern von zunehmendem Wohlbefinden gekennzeichnet ist.

In den anderen Abschnitten des Buches werden wir verschiedene Methoden untersuchen, mit denen Sie Ihr Gehirn trainieren können. Sie werden lernen, wie Sie einerseits die Stressreaktivität verringern können, und andererseits ein Gefühl der Ausgeglichenheit, ein klares Sehen der Welt, positivere Emotionen und mehr Verbundenheit mit anderen Menschen entwickeln können. Das meine ich mit einem Stress-Schutz für Ihr Gehirn.

Sie können diesen Stress-Schutz auf viele Arten verwenden: Sie können ihn nutzen, um psychologisches Leiden und psychologische Hindernisse zu verringern. Sie können ihn auch nutzen, um Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität zu erhöhen. Und wenn es Sie interessiert – und für mich persönlich ist es interessant –, dann können Sie mit dem Stress-Schutz

für Ihr Gehirn sehr weit in tiefe, tiefe Bereiche des inneren Friedens, des unerschütterlichen Glücks und des spirituellen Erwachens gehen. Im Laufe der Geschichte haben viele Menschen genau dies getan: Sie haben diesen inneren Frieden, dieses unerschütterliche Glück und dieses spirituelle Erwachen kultiviert – selbst inmitten großer Entbehrungen oder Schwierigkeiten. Sie mussten sich weiterhin mit dem Leben auseinandersetzen und das Leben zeigt sich nicht nur von der Sonnenseite. Auch Menschen, die zutiefst erwacht sind, haben Schmerzen, scheitern in ihren Vorhaben, stehen Herausforderungen und Gefahren gegenüber. Sie werden kritisiert oder gar verachtet oder geschmäht. Diejenigen, die sie lieben, oder die Ziele, die Ihnen wichtig sind, werden verletzt oder vergehen. Aber diese Menschen sind in der Lage, trotz allem einen tiefen Frieden und unerschütterliches Glück zu bewahren. Diese Menschen, von denen es auch heute viele gibt, haben gezeigt und bewiesen, dass die Entwicklung eines Gehirns frei von Stress wirklich möglich ist.

Ein Anliegen dieses Programms ist es, zu untersuchen, was das Gehirn dieser Menschen vermutlich von anderen unterscheidet – zumindest in Bezug auf einige wichtige Merkmale. Wenn wir die Natur eines Gehirns, das von Stress frei ist, verstehen, können wir unser eigenes Gehirn zunehmend in diese Richtung trainieren. Bis vor 20 Jahren gab es wenig Wissen über

die Funktion des Gehirns. Mit anderen Worten: Vor 20 Jahren hatten wir nicht die Mittel, um das Gehirn in zunehmend positive Richtungen zu trainieren. Es wird geschätzt, dass sich das Wissen in der Hirnforschung in den letzten 20 Jahren verdoppelt hat. Zudem wurden diese Forschungen in großem Maße durch die kontemplativen Traditionen der Welt erweitert, die sich mehr und mehr mit der westlichen Wissenschaft auseinanderzusetzen hatten. Die Tradition, die wahrscheinlich die größte Synergie mit der westlichen Wissenschaft zeigt, ist der Buddhismus.

Der Grund dafür ist, dass das buddhistische Modell des Geistes dem der westlichen Psychologie sehr nahekommt. Zudem stimmt die auf Tatsachen beruhende, empirische Haltung des Buddhismus mit den Grundsätzen der westlichen Wissenschaft überein. Es ist auch die Tradition, in der ich am meisten Erfahrungen gesammelt habe, ich werde sie also als Modell nutzen, um zu erklären, was in einem Gehirn, das frei von Stress ist, geschehen könnte. Ich möchte den Buddhismus nicht auf ein Podest stellen, sondern ihn als Beispiel nutzen, um aufzuzeigen, was im Inneren des Geistes und somit auch im Gehirn geschieht. Es gibt die unter Wissenschaftlern bekannte Aussage: „Neuronen, die zusammen aktiviert werden, vernetzen sich“. Mit anderen Worten: Die Wissenschaft zeigt immer deutlicher, dass der Strom unserer Gedanken und Gefühle nach und nach unser Gehirn formt.

Das heißt, dass wir in unserem Leben heute eine historisch nie da gewesene Möglichkeit haben: Wir können unseren Geist zielgerichtet und geschickt benutzen, um unser Gehirn von innen nach außen zu verändern. Und das ist eine fantastische Möglichkeit! Lassen Sie uns also damit beginnen.

Dies ist ein Buch über Stress, deshalb sollten wir uns zunächst darüber klar werden, was Stress eigentlich ist und wie Stress sich in unserem Körper und Geist auswirkt. Stress ist eine biologisch ausgelöste Körper-Geist-Reaktion eines Organismus, sei es eine Ratte, die den Ausweg aus einem Labyrinth nicht findet, oder ein Mensch, der im Stau steht. Während dieser Reaktion wird das Gleichgewicht gestört und diese Reaktion ist durch hohe Aktivität, negative Emotionen und typischerweise eine Stärkung des Selbstgefühls gekennzeichnet.

Nehmen wir zum Beispiel an, Sie wollen unter Druck in wenig Zeit ein Projekt fertigstellen. Ihnen fehlen die nötigen Ressourcen und Sie werden oft unterbrochen. Vielleicht müssen Sie einen Bericht für Ihren Chef anfertigen und der Abgabezeitpunkt rückt immer näher. Oder Sie müssen am Morgen die Kinder rechtzeitig in die Schule bringen. In diesem Beispiel ist das Gleichgewicht, das sich durch Ausgeglichenheit oder Gleichmäßigkeit zeigt und Ihnen die nötigen Erfolge im Leben beschert, gestört. Denn in diesem Fall können Sie Ihr Vorhaben nicht erfolgreich beenden.

Mit anderen Worten, Sie können die Aufgabe nicht erfolgreich lösen und erhalten somit auch nicht die Belohnung dafür. Ihr Körper und Ihr Geist laufen also auf Hochtouren: Das ist die Aktivierung. Ihr Herzschlag wird schneller, Adrenalin strömt durch Ihre Adern, die Gedanken werden immer schneller und gleichzeitig zeigen sich natürlicherweise negative Emotionen wie Frustration, Sorgen oder das Gefühl, unter Druck zu stehen. Zudem gibt es wahrscheinlich auch viele selbstbezogene Gedanken – wir denken an uns selbst: Vielleicht stellen wir uns vor, dass wir die Belohnung doch noch bekommen könnten oder dass wir versagen und deshalb keine Belohnung erhalten. Oder wir beschäftigen uns mit Selbstgesprächen, die das Szenario, in dem wir die Belohnung nicht bekommen, noch weiter ausmalen: Wir fühlen uns erfolglos, minderwertig oder als Versager.

Schauen wir ein anderes Beispiel an: Nehmen wir einmal an, es ist etwas geschehen, was Ihnen finanzielle Sorgen bereitet. Sie fragen sich, ob Sie in der Lage sein werden, Ihre Rechnungen zu bezahlen. In diesem Fall besteht das Gleichgewicht, das nun gestört ist, in dem Gefühl der finanziellen Sicherheit – eine Sicherheit, die in unserer Gesellschaft Ihr Überleben sichert. Deshalb ist es nicht überraschend, dass Sie sich Sorgen machen. Es gibt eine Bedrohung: Was soll ich tun? Wie kann ich dieses Problem lösen? Und Sie werden von negativen Emotionen wie Sorge und Angst über-

schwemmt. Mir geht es auf jeden Fall so, wenn ich mir Sorgen über all die Rechnungen mache, die ich bezahlen muss, oder wenn ich einen Brief vom Finanzamt bekomme. Und vielleicht zeigen sich noch andere Gefühle; möglicherweise werden Sie wütend auf sich selbst, weil Sie immer noch diese finanziellen Schwierigkeiten haben. Oder Sie werden wütend auf Ihren Partner oder Ihre Partnerin, weil er oder sie zu viel Geld ausgibt oder keine bessere Arbeit bekommt. Auch hier zeigt sich wahrscheinlich ein stärkeres Ich-Gefühl, indem wir uns selbst vielleicht als bedrängt und umhergestoßen empfinden – machtlos in einer Welt größerer Kräfte.

Betrachten wir noch ein drittes Beispiel: Vielleicht werden Sie bei der Arbeit oder zu Hause abgewertet oder enttäuscht, so als wären Sie nicht wichtig. Möglicherweise behandelt Sie ein Kollege herablassend oder Ihr Sohn im Teenageralter verdreht die Augen und sagt: „Du bist der größte Idiot, den es gibt.“ Ich habe beide Situationen schon erlebt. In diesem Beispiel besteht das Gleichgewicht, das gestört wurde, in einem Empfinden der Zugehörigkeit, das Sie mit anderen Menschen, die Sie mögen und für die Sie wichtig sind, verbindet. Dieses Gleichgewicht der Zugehörigkeit war über viele Millionen Jahre der Evolution für das physische Überleben entscheidend wichtig. Zu dieser Zeit lebten unsere Vorfahren unter den Primaten und sie hatten mit schwierigen und rauen Bedingungen zu kämp-

# 2

## Die Stressreaktion

fen. Wenn dieses Gleichgewicht der Zugehörigkeit gestört wird, erscheinen die alten Echos aus dieser Zeit wieder im Geist. Sie sagen uns, dass unser Überleben bedroht ist. Auch hier laufen Körper und Geist zu Hochform auf und werden aktiviert, um mit dieser Herausforderung umzugehen. Auch dies wird von negativen Emotionen wie der Angst vor Verlust und Ablehnung, vor Kummer und dem Gefühl der Wertlosigkeit und Scham begleitet. Zudem tritt ein Selbstgefühl auf, das uns sagt, wir seien weniger wert als andere: nicht liebenswert, ein Außenseiter, jemand, den andere meiden.

In all diesen Beispielen für Stress und all den anderen Möglichkeiten, durch die wir Stress erfahren können, tritt ein Ereignis ein und als Reaktion darauf werden Körper und Geist mobilisiert, um damit umzugehen. Die Stressreaktion ist ein Versuch, die Situation zu bewältigen. Wir wollen auf das Leben reagieren und uns der Situation anpassen. Wir wollen uns an die sich verändernden Ereignisse so anpassen, dass das Tier – unser früher Vorfahre – am Leben bleibt. Und in unserem modernen Leben soll uns die Stressreaktion helfen, schwierige Situationen zu überstehen.

*Wir sehen also, dass die Bewältigungsstrategie „Stress“ ein Weg ist, um auf das Leben zu reagieren.*

Sie wurzelt in unserer Biologie als Tiere, die im Laufe von Millionen von Jahren der Evolution zu dem wurden, was wir heute sind. Die Stressreaktion ist tief im Körper verwurzelt und sie wird durch sehr verfeinerte körperliche Mechanismen gesteuert. Ich möchte hier besonders zwei dieser Prozesse hervorheben: das sympathische Nervensystem und die HPA-Achse (die Abkürzung für *Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse*). Lassen Sie uns diese beiden Mechanismen etwas genauer betrachten.

Das autonome Nervensystem ist ein wichtiger Teil des zentralen Nervensystems, das sich bis in das periphere Nervensystem erstreckt. Das autonome Nervensystem ist vor allem für die Anpassung an sich verändernde Umstände verantwortlich. Ein Teil des autonomen Nervensystems ist das sympathische Nervensystem, das ist der Bereich des Gehirns, der die Kampf-oder-Flucht-Reaktion reguliert. Wenn also etwas geschieht, das Stress auslösen könnte, dann werden insbesondere die Amygdala und der Hippocampus im emotionalen limbischen System in der Mitte des Kopfes aktiviert. Sie senden Signale an das sympathische Nervensystem, um beispielsweise den Herzschlag zu beschleunigen, das Blut in die Muskeln der Arme und Beine zu bringen, um fliehen oder kämpfen zu können. Die Pupillen werden erweitert, damit Sie besser sehen können, was in der Umgebung geschieht. In gleicher Weise sendet die Amygdala ein Signal an einen Teil des Gehirns, der als Hypothalamus bezeichnet wird und der direkt neben der Amygdala liegt. Der Hypothalamus sendet dann ein Signal an die Hypophyse, die ebenfalls in der Nähe lokalisiert ist. Die Hypophyse wiederum setzt Hormone in den Blutkreislauf frei, die den Nebennieren an der Oberseite der Nieren die Information geben, Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol in das Blut abzugeben. Diese Vorgänge in der HPA-Achse erscheinen kompliziert, aber sie laufen in nur wenigen Sekunden ab. Wenn Sie also in einer stress-

vollen Situation sind, dann können Sie die Veränderungen in Ihrem Körper spüren – ausgelöst werden sie von Adrenalin und Cortisol, die durch Ihren Blutkreislauf fließen.

Die Stressreaktion, die durch diese beiden Mechanismen gesteuert wird – das sympathische Nervensystem und die HPA-Achse –, schichtet die Ressourcen des Körpers um, sie werden von langfristigeren Aufgaben des Körpers abgezogen, weil eine unmittelbare Notsituation besteht. Wir haben uns entwickelt, um mit kurzen Ausbrüchen von akutem Stress umzugehen, die normalerweise schnell vorbei sind – in der einen oder anderen Weise, zum Besseren oder zum Schlechteren. Aber unsere Evolution hat nicht vorgesehen, dass wir mit langfristigem, leichtem bis mittlerem Stress umgehen müssen. Diese Form von Stress ist jedoch im modernen Leben allgegenwärtig. Mit anderen Worten: Langfristiger moderater Stress ist unnatürlich und führt zu einer starken Störung der körperlichen und mentalen Gesundheit. Chronischer Stress stört beispielsweise die wichtigen Systeme des Körpers.

Lassen Sie uns nun fünf dieser Systeme genauer betrachten: Im gastrointestinalen System dämpft Stress die Verdauung; man braucht keine Nahrung zu verdauen, wenn man vor einem Tiger davonläuft. Deshalb haben Menschen bei chronischem Stress Verdauungsstörungen wie Verstopfung und Durchfall bis hin zu Magen- und Darmgeschwüren und Resorptions-

störungen bei den Nährstoffen, die wir wirklich brauchen. In gleicher Weise unterdrückt der chronische Stress das Immunsystem, denn es ist nicht sinnvoll, sich mit grundsätzlichen Krankheiten auseinanderzusetzen, wenn man vor dem Tiger flieht oder wenn man sich beeilt, ein berufliches Projekt pünktlich fertigzustellen. Wenn also der Stress zunimmt, verringert sich die Funktion des Immunsystems, deshalb sind wir viel anfälliger für Grippe und Erkältung, wenn wir in stressvollen Umständen leben. Demnach können Menschen, die schwer krank sind, in Ihrer Heilung unterstützt werden, wenn Sie möglichst wenig Stress erfahren.

Ein weiteres System, das von Stress beeinflusst wird, ist das Herz-Kreislauf-System. Wie Sie vielleicht schon wissen, ist Stress einer der wichtigsten Risikofaktoren für einen Herzinfarkt. Oder nehmen wir das endokrine System, das für unsere Hormone zuständig ist. Hier führt Stress zu einer Unterdrückung der Fortpflanzungshormone – Sie haben keine Zeit für Sex, wenn Sie dem Tiger entkommen wollen. Die Libido sinkt und es zeigen sich noch weitere Störungen im endokrinen System, die beispielsweise mit einem stärkeren prämenstruellen Syndrom einhergehen. Und als letztes Beispiel sehen wir im Nervensystem, dass Stress den Serotoninwert verringert, einen der wichtigsten Neurotransmitter, der an der Regulierung der Stimmung, des Schlafes und der Verdauung beteiligt ist.

Stress kann im Gehirn zu einem Teufelskreis führen: Cortisol, ein Stresshormon, sensibilisiert und stimuliert die Amygdala, die als Alarmglocke im Gehirn fungiert. Das Gehirn wird also immer stärker für eine Reaktion auf den Stress vorbereitet, was in einem Kreislauf zu mehr Bildung von Cortisol führt. Und als wäre das noch nicht genug, schwächt Cortisol den Hippocampus, einen Teil des Gehirns, der dazu beiträgt, dass wir uns an den Kontext erinnern, in dem wir uns gerade befinden. Der Hippocampus trägt auch dazu bei, die Amygdala und die Freisetzung von Cortisol zu beruhigen. Im Extremfall kann die chronische Freisetzung von Cortisol aufgrund von Stress die Größe des Hippocampus um 25 Prozent verringern. Die Folge davon ist, dass die Alarmglocke im Gehirn immer lauter und lauter wird. Und der Ausschalter an der Alarmglocke, der Hippocampus, wird immer schwächer. So entsteht ein Teufelskreis, der uns immer anfälliger für Stress werden lässt. Wir erleben mehr Stress und unsere erhöhten Stresshormone sensibilisieren uns auch in der Zukunft für Stress.

Zusätzlich zu diesen körperlichen Auswirkungen fühlt sich Stress einfach nicht gut an. Es ist kein gutes Gefühl, wenn wir erschöpft und unkonzentriert sind und unter Druck stehen, wenn wir außer Kontrolle geraten oder ärgerlich werden. Wir sehen, dass das Gefühl des Ärgers eine Form der Stressreaktion ist. Stress führt auch dazu, dass wir uns anderen gegenüber



unangemessen verhalten. Aufgrund von Stress werden wir ängstlicher und reizbarer, wir werden vorsichtiger und vertrauen anderen Menschen weniger. Durch dieses Handeln in Beziehungen mit anderen Menschen löst der Stress, den wir spüren, einen Teufelskreis aus, durch den sich unser Stress auf andere überträgt. So erleben auch diese Menschen mehr Stress und handeln in einer Weise, die wiederum bei uns zu mehr Stress führt.

Wenn wir all dies in Betracht ziehen, sehen wir, wie wichtig es ist, etwas gegen den Stress zu unternehmen. Wenn ein Mensch an einem guten, langen Leben interessiert ist, dann ist Stress wirklich eine Art Feind. Und daraus lassen sich zwei grundlegende Dinge ableiten: Erstens, Sie können Ihr Gehirn vor Stress und Stressreaktivität schützen. Zweitens können Sie Ihr Gehirn nach und nach so trainieren, dass es den sich verändernden Umständen aus einer Haltung des Wohlbefindens heraus begegnet, anstatt gestresst zu reagieren.

Bevor wir nun genauer betrachten, wie wir dies tun können, lassen Sie uns zunächst untersuchen, wie sich der Stress durch die drei wichtigen Motivationssysteme des Nervensystems bewegt. Dann werden wir untersuchen, wie jedes dieser Systeme in Situationen des Wohlbefindens funktioniert, im Unterschied zu Stresssituationen. Um diesen Überlegungen einen Kontext zu geben, betrachten wir zunächst einmal die Evolution des Lebens auf unserem Planeten.

Unser Planet ist sehr alt, ungefähr 4,5 Milliarden Jahre alt. Das Leben entstand in der Geschichte unseres Planeten ziemlich schnell, vor etwa 3,5 Milliarden Jahren. Dies sagen uns die frühesten Fossilienfunde der ersten Lebensformen auf unserem Planeten. Danach existierte das Leben drei Milliarden Jahre lang nur in mikroskopischer Form als Viren, Bakterien, Einzeller und Protozoen. Vor ungefähr 600 Millionen Jahren waren diese Einzeller so kompliziert geworden, dass sie einen Weg finden mussten, um zwischen ihrem Sinnesapparat und ihren motorischen Systemen zu kommunizieren. Und diese Form der Kommunikation war der Beginn des Nervensystems. Ihr Nervensystem hat sich also im Laufe von 600 Millionen Jahren evolutionär entwickelt, sich verbessert und verfeinert. Etwa vor 80 oder 100 Millionen Jahren erschienen die ersten Säugetiere, gefolgt von unseren Vorfahren unter den Primaten. Die Primaten erschienen ungefähr vor 60 Millionen Jahren. Die ersten Hominiden, die Steinwerkzeuge herstellen konnten, also unsere allerersten menschlichen Vorfahren, lebten vor 2,5 Millionen Jahren. Ihr Gehirn war etwa ein Drittel so groß wie das unsrige. In den letzten 2,5 Millionen Jahren hat sich die Größe des Gehirns also verdreifacht – aber immerhin reichte das Gehirn unserer Vorfahren aus, um Steinwerkzeuge herzustellen. Vor 150.000 Jahren erschien schließlich der Homo sapiens.

Wenn wir auf diese Geschichte zurückblicken, sehen wir eine lange, merkwürdige Reise, nicht wahr!? Seit den ersten Hominiden, die Steinwerkzeuge herstellen konnten, sind 100.000 Generationen vergangen. Während dieser Zeit ging die Evolution weiter, und sie hat sich auch in den letzten 4000 Jahren fortgesetzt. Im Laufe dieser langen Geschichte der Evolution mussten unsere Vorfahren rund um die Uhr Methoden finden, um auf Gelegenheiten und Gefahren – Karotten und Stöcke – zu reagieren. Deshalb haben wir als Menschen innerhalb des Nervensystems zwei Systeme entwickelt, die vom Gehirn gesteuert werden: Ein System, um Möglichkeiten zu nutzen, und das andere, um Gefahren zu vermeiden. Mit anderen Worten, ein System, um die Karotten zu bekommen, und das andere, um den Stockhieben auszuweichen.

Würmer, Fliegen, Frösche, Moskitos, Fische, Eidechsen, Haie, Krokodile – sie alle besitzen diese beiden Systeme: Sie versuchen, Belohnungen zu bekommen, und sie meiden Gefahren. In den letzten 82 Millionen Jahren führte ein großer evolutionärer Durchbruch zur Entwicklung eines dritten Systems, das Tiere zu partnerschaftlicher Bindung befähigt. Vögel und Säugetiere haben im Verhältnis zum Körpergewicht ein größeres Gehirn als Reptilien und Fische. Was unterscheidet das Verhalten von Vögeln und Säugetieren von dem der Fische und Reptilien? Vögel und Säugetiere bilden

Paarbeziehungen und sie ziehen ihre Jungen auf. Um einen guten Partner zu finden, mit ihm zurechtzukommen und die Jungen gut aufzuziehen, sodass sie überleben und ihre Gene weitergeben, muss man als Sperling oder Eichhörnchen klüger sein und mehr Überlebensrezepte haben als ein Leguan oder ein Hai. Leguane und Haie bekommen Nachwuchs, kümmern sich aber kaum um ihn oder fressen ihn gar auf. Die nächste Stufe dieses partnerschaftlichen Systems der Verbindung sehen wir bei den Primaten, die ein ausgeprägtes soziales Leben haben. In direktem Verhältnis zur sozialen Komplexität der Primaten ist ihr Gehirn größer. Das partnerschaftliche System der Verbindung entwickelt sich im Menschen auf außergewöhnliche Weise noch weiter. Der Mensch ist das Tier mit der größten Fähigkeit für Verbundenheit, Liebe und soziale Gemeinschaft: Menschen wie Sie und ich, die sich mit einem Partner oder einer Partnerin verbinden, die Bindungen zwischen Eltern und Kindern bilden und die Freundschaften, Clans, Stämme und Nationen formen.



# 3

## Verbindung, Anziehung und Vermeidung

*In unserem Gehirn gibt es also im Grunde drei Systeme:*

- Wir werden von Belohnungen und Möglichkeiten angezogen,
- wir wollen Gefahren und Schmerz vermeiden und
- wir wollen uns mit „uns“, mit einem „Wir“ verbinden, dazugehören und Bindungen eingehen.

Und das Wichtige dabei ist, dass jedes dieser grundlegenden Systeme entweder in einem Zustand von Stress oder in einem Zustand des Wohlbefindens aktiv sein kann. Menschen, die unerschütterlichen Frieden und