

Rick Hanson

Selbstgesteuerte Neuroplastizität

*Der achtsame Weg,
das Gehirn zu verändern*

Aus dem Amerikanischen von Mike Kauschke
Gesprochen und bearbeitet von Lienhard Valentin



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2013 Rick Hanson

© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg
by arrangement with Sounds True

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
Self-Directed Brain Change

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2014

Lektorat: Lothar Scholl-Röse und Dirk Henn

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 978-3-86781-118-7

Inhalt

<i>Einleitung</i>	7
<i>1 Das Aufnehmen des Positiven als Praxis</i>	9
Wie können wir unser Gehirn zum Besseren verändern?	9
Die Schritte beim Aufnehmen des Positiven	15
Das Aufnehmen des Positiven als Praxis	21
Wie das Gehirn den Geist verändert	25
Wie der Geist das Gehirn verändert	29
Selbstgesteuerte Neuroplastizität	36
Das Gehirn und die Evolution	40

2	<i>Ein natürlicher Rhythmus</i>	51
	Der natürliche Rhythmus im Umgang mit dem Geist	51
	Das Aufnehmen des Positiven im Alltag	54
	Der innere Zoo des Gehirns	62
	Der empfängliche Modus des Gehirns	67
	Der reaktive Modus des Gehirns	72
3	<i>Der Weg in den grünen Bereich</i>	79
	Was ist der wahre Weg nach Hause?	79
	Im grünen Bereich	83
	Die eigenen Kernressourcen entdecken	85
	Der Umgang mit Angst, Unzufriedenheit und Trennung	94
	Was wir beim Aufnehmen des Positiven lernen können	96

4	<i>Der vierte Schritt beim Aufnehmen des Positiven</i>	103
	Die Grundlagen des vierten Schrittes beim Aufnehmen des Positiven	103
	Der vierte Schritt in der Praxis	110
	Die tieferen Implikationen beim Aufnehmen des Positiven	120
	<i>Zum Autor</i>	127
	Rick Hanson	127
	<i>Zum Sprecher und Herausgeber</i>	128
	Lienhard Valentin	128
	<i>Geführte Übungen und Meditationen</i>	129



Einleitung

In diesem Buch und den begleitenden Übungen und Meditationen geht es um eine einfache Grundidee: Wie können wir die Kraft gewöhnlicher Momente nutzen, um bleibende Ressourcen in unserem Geist, in unserem Gehirn und in unserem Leben zu entwickeln?

Hierbei beziehen wir uns auf die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaft; sie belegen, dass vorübergehende Erfahrungen in neuronale Strukturen umgewandelt werden können. Dieses Programm bezieht zudem die Erfahrungen der westlichen Psychologie und der alten kontemplativen Traditionen mit ein.

Die Tradition, die ich am besten kenne, ist der Buddhismus. Ich werde aus dessen sehr wirkungsvollem Modell des Geistes schöpfen, um die

Ursachen des Leidens und der Befreiung vom Leiden zu verstehen. Jahrhundertlang haben Menschen überall in der Welt nach diesen Ursachen gefragt, heute aber beginnen wir, die neuronalen Grundbedingungen dafür innerhalb des Gehirns zu erkennen – dieses 1400 Gramm schweren Haufens grauer Masse zwischen unseren Ohren.

● Die begleitenden Meditationsanleitungen finden Sie auf den beigefügten CDs. Grundsätzliche Erläuterungen zur Praxis und ihrem fachlichen Hintergrund finden Sie im Buch.

Es bietet sich an, das jeweilige Kapitel des Buches und die geführte Meditation parallel durchzuarbeiten. Nehmen Sie sich hierbei die Zeit und den Raum, die Meditationen so oft auszuführen, wie Sie mögen, bevor Sie zum nächsten Kapitel voranschreiten.

1

Das Aufnehmen des Positiven als Praxis

Wie können wir unser Gehirn zum Besseren verändern?

Was lässt uns leiden? Wie funktioniert Glück? Was passiert in diesen Momenten in unserem Gehirn? Oder anders formuliert: Was sind die mentalen Ursachen des Leidens oder des Glücks?

Diese Frage und die ihr entsprechenden Antworten erschließen uns die Grundlage für einen fantastischen Wandel: Wir können allein den Geist nutzen, um das Gehirn und dadurch auch den Geist zum Besseren zu verändern. Hierbei geht es vor allem darum, den tief eingprägten Hang zum Negativen (Negativitätsbias) im Gehirn zu überwinden.

Dieser Hang zum Negativen hat sich über die vielen Millionen Jahre der Evolution entwickelt und war eine gut gemeinte Unterstützung von Mutter Natur, damit unsere Vorfahren überleben konnten. Aber dieser Hang zur Negativität führt heute zu überflüssigem Stress, unnötigen Sorgen, Schmerzen und Leiden und vielen vermeidbaren Konflikten mit anderen Menschen.

Es ist wichtig für uns, einen Weg zu finden, um mit diesem Steinzeitgehirn gut umzugehen und es in eine positive Richtung zu lenken. Dieses Programm wird Ihnen zeigen, wie das möglich ist.

In diesem Buch werde ich Ihnen interessante Informationen über die Funktionsweise unseres Gehirns vermitteln und Sie durch eine Reihe angeleiteter Übungen begleiten, die Ihnen zeigen, wie Sie selbst einen neuen Umgang mit Ihrem Gehirn erlernen können. Zudem werde ich Ihnen vermitteln, wie Sie durch jede dieser Übungen Stück für Stück Glück in Ihrem Gehirn verankern können.

Mein eigener Weg zum Aufnehmen des Positiven in mein Leben begann als junger Mann, als ich versuchte, meinen eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden. Als Kind und Jugendlicher empfand ich mich oft als Einzelgänger und Außenseiter. Ich war schüchtern, kurzfristig, wurde

oft zur Seite gedrängt, herablassend behandelt, nicht gesehen und nicht respektiert. Was ich erlebte, ist natürlich eine Kleinigkeit im Vergleich zu dem, was andere Menschen durchgemacht haben.

Aber es hatte eine bleibende Wirkung auf mich. In der Sprache der Psychologie könnte man sagen, dass meine gesunden narzisstischen Bedürfnisse nicht erfüllt wurden: sich zugehörig fühlen, gemocht und wertgeschätzt werden. Als ich mit dem Studium begann, hatte ich das Gefühl, als wäre ein Loch in meinem Herzen – ein leerer Ort in meinem Inneren, der von Schmerz umgeben war. Ich weiß nicht mehr genau, wie ich darauf kam, aber beim Studium bemerkte ich irgendwann, dass ich etwas tun konnte: Wenn ich mir einfach einige Sekunden Zeit nahm, um positive Erfahrungen, die meine eigenen Bedürfnisse erfüllten, in mich aufzunehmen, konnte ich nach und nach spüren, wie sich das Loch in meinem Herzen füllte.

Es waren oft kleine Erlebnisse: Wenn ich zum Beispiel einen Mitstudenten auf dem Gang traf und er mich einlud, zum Mittagessen in die Pizzeria zu gehen. Wenn ein Mädchen mich anlächelte. Wenn ich den Ball beim Football fing und Lob von meinen Mannschaftskameraden bekam. Oder wenn während eines Gesprächs in einer Gruppe meine

Gegenüber nickten und signalisierten, dass sie mir zuhörten. Das waren nicht die großen, weltbewegenden Momente, aber jeder dieser Augenblicke war eine Gelegenheit, um einige Sekunden lang zu erfahren, dass ich gut bin. Ich konnte mich zugehörig, gesehen, wertgeschätzt und geliebt fühlen.

Wenn ich einfach in diesem Gefühl verweilte, dann spürte ich es in meinem Körper, spürte es emotional und sah die Welt aus der Perspektive, die sich darin eröffnete. Als ich so in der Erfahrung verweilte, hatte ich den Eindruck, dass ich sie nach und nach verinnerlichte. Sie durchdrang meinen Körper und ich spürte, dass die Erfahrung bleibender wurde. Mit der Zeit verringerte sich der Schmerz, den ich im Zusammenhang mit dem Loch in meinem Herzen fühlte, weil ich es langsam füllte.

Zu Beginn fühlte sich dieses Loch in meinem Herzen wie die Baustelle für einen Wolkenkratzer an, die so groß war, dass die Bagger und Planiertrauben darin herumfahren konnten. Aber ich ging jeden Tag an dieser Baustelle vorbei und durch ein Loch im Zaun warf ich einige Ziegelsteine hinein. Die einzelnen Ziegelsteine haben mein Leben nicht verändert, aber mit jedem Stein, den ich dort Tag für Tag hineinwarf,

füllte ich das Loch in meinem Herzen bis zu dem Punkt, da ich mich wirklich anders fühlte. Dabei nahm ich auch positive Haltungen ein, die wir später in diesem Programm noch kennenlernen werden: Ich stand mir selbst bei, ich behandelte mich selbst mit Wertschätzung, ich lernte, meine Aufmerksamkeit zu trainieren, denn ich musste meine Aufmerksamkeit auf diese positiven Erfahrungen konzentrieren. Und ich handelte. Ich war aktiv, statt nur passiv – sozusagen ein Hammer anstelle eines Nagels. All diese unterstützenden Haltungen sind Nebeneffekte beim Aufnehmen des Positiven. Und wie wir später noch genauer untersuchen werden, verstärkte ich durch diese Aufmerksamkeit für positive Erfahrungen die Sensibilität meines Gehirns für das Positive. Man könnte sagen, dass mein Gehirn dadurch positive Erfahrungen stärker anzog. So konnte ich den Hang zum Negativen verringern, den wir als Menschen natürlicherweise in uns tragen.

In den nächsten Kapiteln werden wir die Grundlagen dieses Programms nach und nach vertiefen. Doch der Ausgangspunkt liegt in Ihrer Einsicht, dass Sie etwas verändern können: Es ist selbst im Alltag möglich, Ihr Gehirn positiv zu verändern. Dies wiederum wird Ihre Gefühle und Gedanken, Ihre Wünsche und Handlungen und Ihre ganze Perspektive

auf das Leben ebenfalls zum Positiven verändern. Davon werden immer weitere Wellen ausgehen, die das Leben der Menschen berühren, mit denen Sie verbunden sind. Niemand kann Sie davon abhalten, alltägliche Begebenheiten zu nutzen, um bleibende positive Veränderungen in Ihr Dasein zu weben. Das kann Ihnen niemand nehmen, auch dann nicht, wenn Ihr Leben sehr schwierig sein sollte. Hier möchte ich einen alten Text zitieren, der auf den Buddha zurückgeht

„Verachte das Gute nicht, indem du sagst, es wird nicht zu mir kommen. Tropfen für Tropfen füllt sich der Wassereimer. Genauso sammelt der Weise das Gute nach und nach und füllt so sein Wesen damit.“

Mögen Sie die Informationen und Übungen in diesem Programm und Ihre eigenen Reflexionen dafür nutzen, um jeden Tag, Tropfen für Tropfen, Ihren eigenen Wassereimer mit dem Guten zu füllen.

Die Schritte beim Aufnehmen des Positiven

Wir wissen alle, wie wir das Gute in uns aufnehmen können. Wir alle hatten schon positive Erlebnisse, in denen wir verweilen konnten und intuitiv spürten, dass wir sie in uns aufnehmen. Mich selbst interessiert dabei, wie wir im Aufnehmen des Positiven immer besser und geschickter werden können. Denn wir besitzen ein Gehirn, das sehr gut darin ist, aus den schlechten Erfahrungen zu lernen, dem es aber schwerfällt, aus guten Erfahrungen zu lernen. Wir müssen also unserem Gehirn helfen, aus guten Erfahrungen zu lernen, denn dies ist der wirksamste Weg, um innere Stärke und Glück in uns zu entwickeln.

Unser Gehirn kann eine vorübergehende Erfahrung in eine bleibende neuronale Struktur verwandeln. Dadurch können neue „Muskeln“ des Selbstvertrauens, des Optimismus, des Glücks und der Liebe entstehen, die wir in uns wachsen lassen wollen. Wenn wir vorübergehende mentale Erfahrungen in bleibende neuronale Strukturen verwandeln wollen, sollten wir drei grundlegende Schritte beachten.

Der erste Schritt besteht darin, eine positive Erfahrung zu machen. Wir müssen zunächst einen positiven mentalen Zustand aktivieren. Meistens machen wir solche Erfahrungen bereits und müssen nur bemerken, dass wir uns in diesem Moment gut fühlen. Oder es gibt Gelegenheiten, bei denen wir Positives erleben könnten, das direkt vor unserer Nase liegt. Zu anderen Zeiten können wir solche positiven Erfahrungen auch ganz bewusst machen. Der erste Schritt ist also, ein positives Erlebnis zu haben.

Beim zweiten Schritt verankern wir diese mentalen Zustände, die wir aktiviert haben, im Gehirn. Dabei sorgen wir dafür, dass die Erfahrung andauert, wir spüren sie in unserem Körper, wir lassen sie intensiver werden, wir sehen neue und unerwartete Aspekte der Erfahrung. Zudem erkennen wir, in welcher Weise diese Erfahrung für uns persönlich relevant ist. Dies sind Möglichkeiten, um dafür zu sorgen, dass Neuronen in Ihrem Gehirn zusammen aktiviert werden, so dass sie sich in der Folge miteinander verbinden, gemäß dem Motto: „Neuronen, die zusammen aktiviert werden, verbinden sich“ (*Neurons that fire together, wire together*).

Im dritten Schritt beeinflussen wir die Systeme der Erinnerung, so dass sie besonders empfänglich für das Gute werden, indem wir beabsichtigen und spüren, dass diese positive Erfahrung in uns aufgenommen wird. Wir alle haben diese Methode in unserem Leben schon oft angewendet. Wenn ich an meinen Urlaub und den wunderbaren Sonnenuntergang auf Hawaii denke, sehe ich ihn vor mir in all den strahlenden Farben – violett, orange, rot –, die fast wie in einer psychedelischen Erfahrung am Himmel explodierten. Wir alle kennen solche Momente, die wir uns einprägen – die Geburt eines Kindes, das Erlebnis des sterneklaren Himmels oder einfach nur ein besonderer Moment, in dem etwas Bedeutungsvolles geschehen ist, vielleicht ein Aha-Moment oder eine spirituelle Erkenntnis. In solchen Momenten sagen wir uns: „Das möchte ich ganz in mich aufnehmen, so dass es in mir erhalten bleibt.“

Es gibt noch einen weiteren Schritt, den wir zusätzlich tun können. Hier verknüpfen wir im Gewahrsein positive Erfahrungen mit negativen. Die ersten drei Schritte konzentrieren sich nur auf das Positive, und während dieses Programms werden Sie diese drei Schritte immer wieder durchführen.

Dieser weite Schritt über das Positive hinaus ist wie der tiefe Bereich des Schwimmbeckens. Es besteht ein größeres Risiko, aber es kann potentiell eine sehr wertvolle Erfahrung sein, sich dort hinzubegeben. Wir nutzen die Kraft der Erinnerung, über die ich später noch ausführlicher sprechen werde, um negative Inhalte mit positiven Inhalten zu füllen, die wir kraftvoller und dominanter im Gewahrsein halten. So kommt das Positive in das Negative, und das Gute tröstet, löst und ersetzt möglicherweise sogar das Schlechte. Das ist ein sehr folgenreicher und wirkungsvoller Schritt.

Für die soeben beschriebenen Schritte habe ich die Abkürzung *HEAL* geprägt, das englische Wort für „heilen“: eine positive Erfahrung machen (*Have*), sie vertiefen und erweitern (*Enrich*), sie in uns aufnehmen und verinnerlichen (*Absorb*) und sie mit negativen Inhalten verknüpfen (*Link*).

● Auf CD 1 halte ich kurze Übungen für Sie bereit. Darin konzentriere ich mich nur auf die ersten drei Schritte beim Aufnehmen des Positiven. Wir wenden uns den Grundbedürfnissen nach Sicherheit, Zufriedenheit und Verbundenheit zu. Später werde ich noch näher auf diese Grundbedürfnisse eingehen. Zu jedem dieser Grundbedürfnisse machen wir im Laufe dieses Programms Übungen. Wenn Sie möchten, können Sie nach jeder dieser Übungen eine Pause einlegen oder die ganzen Übungen an einem Stück machen.

Diese Übungen sollten Sie natürlich nicht während des Autofahrens machen! Meine Empfehlungen für die Durchführung können Sie selbstverständlich verändern und an Ihre eigenen Bedürfnisse anpassen. Das Wichtigste aber ist, dass Sie gut auf sich aufpassen! Die erste Übung wird sich dem Grundbedürfnis nach Sicherheit widmen, wobei wir die innere Ressource und Stärke der Entspannung entwickeln. Denn Entspannung im Körper, im Herzen und im Geist

ist ein sehr wirkungsvoller Weg, um die innere Botschaft auszusenden, dass alles in Ordnung ist, dass wir nach Hause gekommen, in einen sicheren Hafen gelangt sind. Zudem ist es kaum möglich, sich ängstlich zu fühlen, wenn der Körper sehr, sehr entspannt ist. Wir wollen also sozusagen unseren eigenen Muskel für Entspannung trainieren.



Übung 1 Das Positive aufnehmen



Zum Autor

Rick Hanson

ist Neuropsychologe und Lehrer, der an der Schnittstelle von Psychologie, Neurologie und kontemplativer Praxis arbeitet. Er ist Autor des Buches *Das Gehirn eines Buddha* – ein Bestseller, der in 20 Sprachen übersetzt wurde und im Arbor Verlag erschienen ist (mit Richard Mendius).

Rick Hanson lehrt an Universitäten und Meditationszentren in den USA, Australien und Europa.

Eine Übersicht der Seminare und Weiterbildungen mit Rick Hanson im deutschsprachigen Raum finden Sie unter www.arbor-seminare.de.

Zum Sprecher und Herausgeber

Lienhard Valentin

praktiziert seit 30 Jahren Vipassanā-Meditation und ist als Kursleiter international in der Integration von Achtsamkeit und Mitgefühl in Familie, Therapie und Gesellschaft tätig. Er steht in regelmäßigem Kontakt mit Rick Hanson, Jon Kabat-Zinn und anderen führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. 2011 hat er die Ausbildung *Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren* ins Leben gerufen, die von Arbor-Seminare an verschiedenen Orten in Deutschland und Österreich angeboten wird.

Geführte Übungen und Meditationen

CD 1

- | | | |
|---|-------------------------------|--------------|
| 1 | Das Positive aufnehmen | (25 Minuten) |
| 2 | Zulassen | (19 Minuten) |
| 3 | Mitgefühl | (6 Minuten) |
| 4 | Güte | (6 Minuten) |
| 5 | Freude über das Glück anderer | (6 Minuten) |
| 6 | Gelassenheit | (8 Minuten) |
| 7 | Einsicht und Weisheit | (7 Minuten) |

CD 2

- | | | |
|----|------------------------------------|--------------|
| 8 | Stärke erfahren | (5 Minuten) |
| 9 | Schutz und Sicherheit erfahren | (6 Minuten) |
| 10 | Erfolg erfahren | (4 Minuten) |
| 11 | Glück erfahren | (5 Minuten) |
| 12 | Fürsorge erfahren | (7 Minuten) |
| 13 | Wertschätzung erfahren | (6 Minuten) |
| 14 | Das Positive aufnehmen | (8 Minuten) |
| 15 | Sich jetzt gut fühlen | (8 Minuten) |
| 16 | Die Fülle des Augenblicks erkennen | (9 Minuten) |
| 17 | Sich verbunden fühlen | (12 Minuten) |

CD 3

- | | | |
|----|---|--------------|
| 18 | Der vierte Schritt beim Aufnehmen des Positiven | (15 Minuten) |
| 19 | In Frieden, Erfüllung und Liebe verweilen | (21 Minuten) |