

Rick Hanson
Denken wie ein Buddha

Rick Hanson

Denken wie ein Buddha

Wie wir unser Gehirn positiv verändern

Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit

Aus dem Amerikanischen
von Knut Krüger

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, uppercase, sans-serif font.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel
»Hardwiring Happiness«.

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random
House, Inc., New York

www.crownpublishing.com

Harmony and the colophon are registered trademarks
of Random House, Inc.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*

liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

© 2013 by Rick Hanson

1. Auflage

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe Irisiana Verlag,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH München

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, München

Umschlagmotiv: © shutterstock/Tungphoto

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15203-6

Unterschätze nicht dein gutes Handeln,
Und denke nicht: »Das hat ja keine Folgen für mich!«
Tropfen für Tropfen füllt sich der Krug,
Und ebenso füllt sich randvoll mit Gutem der Weise.

Dhammapada 9.122

Inhalt

Einführung	13
Teil 1: Warum?	19
Kapitel 1: Gutes anbauen	21
Innere Stärke	22
Im Garten	25
Erfahrungsabhängige Neuroplastizität	28
Das Gehirn zum Guten verändern	30
Die Erfahrungen, die uns am meisten zugutekommen	32
Selbst gesteuerte Neuroplastizität	33
Die Aufnahme des Guten	34
Kapitel 2: Klett für das Schlechte	36
Die Entwicklung des Gehirns	37
Schlecht ist stärker als gut	38
Auf alles gefasst sein	39
Die Kraft des Schmerzes	40
Der Teufelskreis	41
Papiertiger-Paranoia	42
Klett und Teflon	44
Vergebliche Bemühungen	47
Für Chancengleichheit sorgen	48
Die Aufnahme des Guten	50
Kapitel 3: Grünes Gehirn, rotes Gehirn.	52
Drei Betriebssysteme	53
Der anpassungsfähige Modus	57
Ein gutes Gefühl, zu Hause zu sein	61
Klett für das Gute	62
Der reaktive Modus	65

Die Wahl	71
Entwicklung einer anpassungsfähigen Verzerrung.	73
Gutes aufnehmen	75
Teil 2: Wie?	79
Kapitel 4: Heile dich selbst.	81
Vier Schritte, Gutes in sich aufzunehmen	82
Freude bei der Aufnahme des Guten empfinden	85
Es sich zur Gewohnheit machen	89
Das aufnehmen, was man braucht	90
Gutes in sich aufzunehmen tut gut	93
Edelsteine des Alltags	95
Das Gute aufnehmen.	98
Kapitel 5: Dingen Beachtung schenken	99
Angenehme Empfindungen wahrnehmen.	100
Die Musik der Erfahrung	101
Die Stufen des Bewusstseins.	108
Mögen statt wollen	111
Niedrig hängende Früchte	113
Das Gute in uns aufnehmen	113
Kapitel 6: Positive Erfahrungen schaffen.	115
Das Hier und Jetzt.	117
Jüngste Ereignisse	119
Anhaltende Umstände.	120
Unsere persönlichen Qualitäten.	121
Die Vergangenheit	124
Die Zukunft	125
Gutes mit anderen teilen	125
Das Gute im Schlechten finden	126
Fürsorge für andere	128
Gutes im Leben anderer erblicken.	129

Sich gute Tatsachen vorstellen	130
Produzieren guter Tatsachen	132
Das direkte Hervorbringen einer positiven Erfahrung	133
Das Leben als Möglichkeit betrachten.	133
Das Gute in sich aufnehmen.	135
Kapitel 7: Gehirnbildung	137
Anreichern einer Erfahrung	137
Die Erfahrung in sich aufnehmen	145
Friede, Wohlbehagen und Liebe.	148
Die Aufnahme von Erfahrung	152
Kapitel 8: Blumen verdrängen das Unkraut	153
Negatives Material hat seinen Preis	154
Wie negatives Material in unserem Gehirn arbeitet	155
Zwei Möglichkeiten, das Negative zu verändern	156
Wirkungsvolle Möglichkeiten	159
Der vierte Schritt	161
Erfahrungen als Gegenmittel	165
Mit dem Negativen beginnen	168
Positives Material und negative Situationen miteinander verbinden.	169
Die Einübung des vierten Schritts	171
Die Aufnahme von Erfahrung	174
Kapitel 9: Gute Anwendung	176
Lektionen annehmen.	176
Wollen, was gut für uns ist	177
Das Glück festschreiben	179
Ein Stück Kuchen	179
Das Loch im Herzen schließen	181
Niedergeschlagenheit überwinden.	183

Erholung von einem Trauma	184
Beziehungen nähren	185
Anderen helfen.	186
Kinder heilen	188
Umgang mit Blockaden.	192
Auf anpassungsfähige Weise mit Herausforderungen umgehen	197
Die Aufnahme	201
Kapitel 10: 21 Edelsteine	203
Wie man dieses Kapitel benutzt	203
Sicherheit	207
Befriedigung.	222
Verbundenheit	237
Nachwort.	255
Literatur	259
Danksagung.	279
Register.	283

Für Laurel und Forrest

Einführung

Wenn Sie so sind wie ich und viele andere, dann verbringen Sie Ihren Alltag damit, von einer Tätigkeit zur nächsten zu hetzen. Doch wann haben Sie das letzte Mal für nur zehn Sekunden innegehalten, um einen der positiven Momente in sich aufzunehmen, die auch der hektischste Alltag bereithält? Wenn Sie sich nicht die Zeit nehmen, für wenige Sekunden bei dieser Erfahrung zu verweilen und sie zu genießen, rauscht sie durch Sie hindurch wie der Wind durch die Bäume – ein ebenso flüchtiges wie angenehmes Gefühl ohne bleibenden Wert.

In diesem Buch geht es um eine einfache Sache: die verborgene Kraft positiver Alltagserfahrungen, die das Gehirn verändern und das Leben verbessern können. Ich werde Ihnen zeigen, wie diese schönen Momente Ihrem Gehirn nützen und Sie mit Selbstvertrauen, Zufriedenheit, Wohlbefinden und dem Gefühl, für andere von Wert zu sein, erfüllen. Es sind keine bahnbrechenden Momente rauschhaften Glücks, sondern kurze Augenblicke der Zufriedenheit: das behagliche Gefühl, in seinen Lieblingspullover zu schlüpfen, der Genuss einer Tasse Kaffee, die wärmende Fürsorge eines Freundes, die Befriedigung, eine Aufgabe bewältigt zu haben, oder die Liebe des Partners.

Mehrmals am Tag, jedes Mal für etwa zehn Sekunden, werden Sie lernen, *das Gute in sich aufzunehmen*, was Ihnen auf natürlichem Wege zu mehr Glück, innerer Ruhe und Stärke verhilft. Doch haben diese Übung und ihre wissenschaftliche Grundlage nichts mit positivem Denken oder einer anderen Methode zu tun, sich angenehme Erfahrungen zu verschaffen. Diese Methoden haben für das Gehirn in der Regel keinen Nutzen. Hier geht es darum, flüchtige Alltagserfahrungen in eine dauerhafte Erhöhung unserer neuronalen Kapazitäten umzuwandeln.

Die innere Stärke, die wir benötigen, um ausgeglichen und erfolgreich zu sein, hängt unmittelbar von unseren Gehirnstrukturen ab – aber damit unsere Vorfahren überleben konnten, hat unser Gehirn etwas entwickelt, das von Wissenschaftlern als *negative Verzerrung* bezeichnet wird. Für negative Erfahrungen gilt das Klett-Prinzip: sie bleiben haften, während für positive Erfahrungen das Teflon-Prinzip gilt. Um dieses Problem zu lösen und unser Gehirn »fit zu machen«, müssen wir lernen, welche positiven Erfahrungen unseren drei Grundbedürfnissen nach *Sicherheit, Zufriedenheit* und *Zugehörigkeit* zugutekommen. Je mehr Wohlbefinden und inneren Frieden wir aufbauen, desto weniger sind wir versucht, unterhaltsamen Erlebnissen nachzujagen oder mit unangenehmen zu kämpfen. Wir erlangen vielmehr eine Form des Wohlergehens, die aus sich selbst heraus existiert und nicht von äußeren Bedingungen abhängt.

Das Gehirn ist das bei Weitem wichtigste Organ unseres Körpers. Was in ihm geschieht, bestimmt unser Denken und Fühlen, unsere Worte und Taten. Viele Studien belegen, dass unsere Erfahrungen kontinuierlich unser Gehirn beeinflussen. Dieses Buch handelt davon, wie man Gutes erlangt, indem man sein Gehirn zum Besseren hin verändert.

Das Gehirn ist faszinierend, und Sie werden eine Menge darüber lernen. In den ersten drei Kapiteln gebe ich einen Überblick über die Funktionsweise des Gehirns, warum wir es hegen und pflegen müssen und wie wir uns die ganze wundervolle Tiefe unserer Natur erschließen können. Im weiteren Verlauf werde ich Ihnen die effektivsten Methoden vorstellen, wie Sie das Gute in sich aufnehmen und darin praktische Routine erlangen können. Sie brauchen weder neurowissenschaftliches noch psychologisches Vorwissen, um diese Ideen zu verstehen. Ich habe sie zu vier einfachen Schritten zusammengefasst:

1. Mache eine positive Erfahrung.
2. Reichere sie an.
3. Nimm sie in dich auf.
4. Verbinde sie dergestalt mit positivem und negativem Material, dass das Positive gestärkt wird und das Negative sogar ersetzen kann. (Der vierte Schritt ist optional.)

Jeder Schritt wird sorgfältig erklärt. Sie erlernen viele nützliche, für unseren hektischen Alltag taugliche Methoden, wie Sie sich positive Erfahrungen verschaffen beziehungsweise sich diese bewusst machen und sie anschließend Ihrem Bewusstsein und Ihrem Gehirn, also Ihrem Leben, einschreiben können. Am Ende eines jeden Kapitels gibt es eine Zusammenfassung der wesentlichen Punkte. Wenn Sie mehr über mein Fachgebiet erfahren wollen, dann werfen Sie einen Blick auf die Quellenangaben und Literaturhinweise am Ende dieses Buchs.

Zum ersten Mal bin ich mit dem Thema, wie man Gutes in sich aufnimmt, während meines Studiums in Berührung gekommen, und es hat mein Leben verändert. Jetzt, 40 Jahre später, habe ich diese Methode in meiner Eigenschaft als Neuropsychologe vertieft und perfektioniert. Ich habe sie Tausenden von Menschen vermittelt und von vielen erfahren, dass auch ihr Leben sich fundamental verändert hat. Manche dieser Geschichten können Sie in diesem Buch nachlesen. Es ist mir eine große Freude, diese machtvollen Ideen und Gedanken mit Ihnen zu teilen. Falls Sie mehr darüber erfahren möchten, besuchen Sie meine Homepage www.RickHanson.net.

Als Vater, Ehemann, Psychologe, Meditationslehrer und Wirtschaftsberater habe ich die Erfahrung gemacht, dass sowohl unsere inneren Vorgänge als auch unser äußeres Handeln von enormer Bedeutung sind. Darum werden Sie mit verschiedenen empirischen Methoden Bekanntschaft machen, um vorübergehende Befindlichkeiten in dauerhafte neuronale Struk-

turen umwandeln zu können, die sich an Ihren individuellen Bedürfnissen orientieren. Ich hoffe, Sie genießen die Lektüre dieses Buchs. Es soll Ihnen helfen, das Gelesene in Ihrem Gehirn zu verankern und in Ihr Leben zu integrieren. Haben Sie Vertrauen in sich. Das Gute in sich aufzunehmen bedeutet, sich dem Guten in der Welt, in anderen wie in sich selbst zu öffnen.

Teil I

Warum?

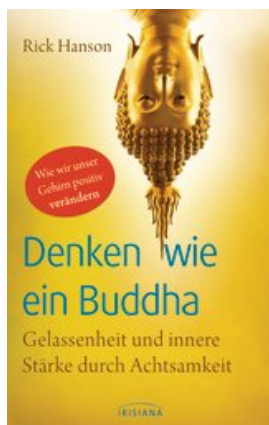
Kapitel 1

Gutes anbauen

Während meiner Schulzeit war ich ein, zwei Jahre jünger als die übrigen Schüler in meiner Jahrgangsstufe: ein schüchterner, schwächlicher Eigenbrötler mit Brille. Wirklich schlimme Erfahrungen habe ich nicht gemacht, doch hatte ich stets das Gefühl, von den anderen durch eine gläserne Wand getrennt zu sein. Ein Außenseiter, der von den meisten ignoriert und abgelehnt wurde. Verglichen mit anderen hielt sich mein Kummer in Grenzen, aber wir haben alle das Bedürfnis, gesehen und anerkannt zu werden, vor allem als Kinder. Wird dieses Bedürfnis nicht befriedigt, ernährt man sich quasi von Wasser und Brot. Man überlebt, aber die Kost ist karg. Ich verspürte eine innere Leere, als wäre ein Loch in meinem Herzen.

Auf dem College habe ich dann zufällig mit etwas Bekanntheit gemacht, das mich heute so fasziniert wie damals. Es war die Macht der kleinen Dinge. Zum Beispiel die Aufforderung von einigen der anderen Jungs: »Komm, lass uns Pizza essen gehen!« Oder das Lächeln einer jungen Frau. An sich keine große Sachen. Doch wenn ich dieses schöne Erlebnis ein wenig auf mich einwirken ließ – so meine damalige Erfahrung –, statt es beiseitezuwischen und sofort zu irgendetwas anderem überzugehen, dann spürte ich, dass etwas Gutes von mir Besitz ergriff und ein Teil von mir wurde. Tatsächlich *nahm ich das Gute in mich* auf – jedes Mal für etwa zehn Sekunden. Es war ein kurzer und einfacher Genuss. Und ich begann, mich besser zu fühlen.

Anfangs fühlte sich das Loch in meinem Herzen so groß wie ein leeres Schwimmbecken an. Doch nachdem ich jeden Tag auf Dinge aufmerksam wurde, die mir das Gefühl gaben, integriert, gemocht und geschätzt zu werden, füllte sich das



Rick Hanson

Denken wie ein Buddha

Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit
Wie wir unser Gehirn positiv verändern

Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-424-15203-6

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2013

Gehirnstrukturen positiv verändern

Der Neuropsychologe Dr. Rick Hanson beschäftigt sich mit dem Zusammenwirken von Achtsamkeit, Hirnforschung und Psychologie. Was wir denken und fühlen hat Einfluss auf die Struktur unseres Gehirns. In seinem Bestseller »Das Gehirn eines Buddha« erklärt er die Grundlagen seines neurowissenschaftlichen Ansatzes. In seinem neuen Buch steht die tägliche Praxis im Vordergrund. Hanson stellt vor allem drei Wege vor zu heilen und zu wachsen: Achtsamkeit, das Loslassen problembehafteter Ereignisse und Strukturen und das Ersetzen dieser durch positive Gedanken, Erfahrungen und Emotionen.

 [Der Titel im Katalog](#)