

HEYNE <

Das Buch

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen: Was wir erfahren, denken und fühlen, hat Einfluss auf die Struktur unseres Gehirns. Und dabei sind die guten Dinge, die uns alltäglich wiederfahren ausschlaggebend. Wie wir genau diese Erfahrungen wirklich aufnehmen können, damit sie dauerhaft stärkend auf uns wirken, zeigt der bekannte Neuropsychologe Dr. Rick Hanson.

Ein praktischer Leitfaden, um die schönen Momente des Lebens aufzunehmen und so Wohlbefinden, innere Ruhe und Zufriedenheit zu erlangen.

Der Autor

Der Amerikaner Dr. Rick Hanson (geb. 1952) ist Neuropsychologe und international bekannt für seine wirksamen Techniken, die er aus dem Zusammenspiel von Achtsamkeit, Hirnforschung und Psychologie entwickelt hat. Als gefragter Dozent hält er Vorträge an den Universitäten Oxford, Stanford und Harvard und lehrt weltweit an verschiedenen Meditationszentren.

Rick Hanson

Denken wie ein Buddha

*Wie wir unser Gehirn
positiv verändern*

*Gelassenheit und innere Stärke
durch Achtsamkeit*

Aus dem Amerikanischen
von Knut Krüger

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage
Taschenbucherstausgabe 10/2018

Copyright © 2013 by Rick Hanson
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

Copyright © 2013 by Irisiana Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Copyright © 2018 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Einbandgestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, München,
unter Verwendung eines Motivs von © shutterstock/Tungphoto
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70350-6

www.heyne.de

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?