

Shauna Shapiro

Glückstraining  
fürs Gehirn



Shauna Shapiro

# Glückstraining fürs Gehirn

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Nadine Helm

IRISIANA

## Impressum

© der deutschen Ausgabe 2021 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, 81673 München

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 bei Sounds True unter dem Titel *Good Morning, I Love You*,  
Copyright © 2020 What You Practice Grows Stronger, Inc.

*Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.*

*Die Penguin Random House Verlagsgruppe weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.*



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Projektleitung: Nikola Teusianu  
Übersetzung aus dem amerikanischen Englisch: Nadine Helm  
Herstellung: Claudia Scheike  
Lektorat: Ulrike Schöber  
Korrektur: Susanne Schneider  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Umschlaggestaltung und Konzeption:  
Geviert – Büro für Kommunikationsdesign München  
Druck & Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany

ISBN 978-3-424-15364-4

1. Auflage 2021

## **Stimmen zum Buch - Glückstraining fürs Gehirn**

*»Glückstraining fürs Gehirn ist vielleicht das wichtigste Achtsamkeitsbuch, das ich je gelesen habe. Warum? Weil wir alle glücklicher sein wollen. Wir alle wollen mehr wir selbst sein. Aber nur wenige Bücher teilen uns mit, wie wir dahin kommen. Shauna hat eine Landkarte erstellt. Sie hat die perfekte Mischung aus Wissenschaft, Geschichten, Übungen und Weisheiten gefunden, mit einem Ziel: Ihnen zu helfen, sich selbst und Ihr Leben zu lieben - selbst wenn es kopfsteht. Stürzen Sie (schlendern Sie nicht!) auf dieses Buch zu und lesen Sie es jetzt. Lesen Sie es von ganzem Herzen. Die Übungen werden Ihr Leben verändern!«*

JUSTIN MICHAEL WILLIAMS

AUTOR VON *STAY WOKE*

*»Ein wunderschön geschriebenes, inspirierendes und dennoch höchst praktisches Buch darüber, wie wir Achtsamkeit und Selbstmitgefühl kultivieren können. Es besteht zu gleichen Teilen aus Weisheiten, Wissenschaft und persönlichen Geschichten und wird ganz sicher das Leben der Leserinnen und Leser verändern.«*

KRISTIN NEFF, PH. D.

AUTORIN VON *SELBSTMITGEFÜHL*

*»Shauna Shapiro beschenkt uns mit dem äußerst  
bewährten Pfad zu Frieden und Freude  
in unseren Leben.«*

DANIEL GOLEMAN

AUTOR VON *EMOTIONALE INTELLIGENZ*

*»Dr. Shapiro ist eine der einfühlsamsten, hingebungs-  
vollsten und wortgewandtesten Wissenschaftlerinnen  
im Feld der Achtsamkeit und des Mitgeföhls.*

*Aus ihrer jahrzehntelangen eigenen Praxis und  
Forschung heraus hat sie einen praktischen Leitfaden  
geschrieben, der Ihnen helfen kann, mehr Klarheit,  
Ruhe und Freude in Ihr Leben zu bringen.«*

ANDREW WEIL, M. D.

AUTOR VON *SPONTANEOUS HAPPINESS UND  
EIGHT WEEKS TO OPTIMUM HEALTH*

*»Eine wunderbare Einladung, achtsam und  
mitfühlend zu leben. Dr. Shapiro vereint  
praktische Übungen, neurowissenschaftliche  
Forschungsergebnisse und ein großes Herz,  
um uns den Weg zu einem weisen,  
liebvollen und anmutigen Leben zu zeigen.«*

JACK KORNFELD

AUTOR VON *FRAG DEN BUDDHA UND  
GEH DEN WEG DES HERZENS*

*»Ein wunderschönes, weises Buch, das uns  
den Pfad der Liebe und des Verstehens durch  
Achtsamkeit im Alltag eröffnet.«*

REV. JOAN JIKO HALIFAX

AUTORIN UND ÄBTIN, UPAYA ZEN CENTER

*»Shauna Shapiro erinnert uns daran, dass Selbstmitgefühl grundlegend für unsere Heilung und unsere Freiheit ist. Sie bietet uns einen klaren, liebevollen und weisen Leitfaden, um diesen Pfad zu beschreiten.«*

TARA BRACH, PH. D.  
AUTORIN VON MIT DEM HERZEN EINES BUDDHA  
UND DEIN FURCHTLOSES HERZ

*»Die perfekte Kombination aus Inspiration, Wissenschaft, Herz und praktischen Handwerkzeugen. Dieses Buch, geschrieben von einer Weltklasse-Autorität im Bereich Achtsamkeit und Mitgefühl, ist schlichtweg brillant. Es zu lesen fühlt sich an, als wenn eine liebe, weise Freundin Sie begrüßt.«*

RICK HANSON, PH. D.  
BESTSELLERAUTOR VON DAS GEHIRN EINES BUDDHA:  
DIE ANGEWANDTE NEUROWISSENSCHAFT VON GLÜCK,  
LIEBE UND WEISHEIT

*»Durch diese erheiternde und berührende Synthese aus klinischer Erfahrung, Wissenschaft, Geschichten und Übungen nimmt Shauna Shapiro Sie auf eine Reise zu Akzeptanz und Freude mit. Dieses Buch bietet einen absolut frischen und erkenntnisreichen Blickwinkel auf Achtsamkeit und seine vielen Fortführungen. Es wird die Art, wie Sie auf die Welt und Ihr Leben schauen, verändern.«*

DACHER KELTNER, PH. D.  
BEGRÜNDER UND DEKAN DES THE GREATER GOOD SCIENCE CENTER  
DER UC BERKELEY UND AUTOR VON BORN TO BE GOOD  
UND DAS MACHT-PARADOX

*»Dr. Shapiro ist eine der einfühlsamsten, wortgewandtesten und hingebungsvollsten Wissenschaftlerinnen im Feld der Achtsamkeit und des Mitgefühls. Ihre jahrzehntelange eigene Praxis in Kombination mit ihrer wissenschaftlichen Forschung machen dieses Buch zu einem wahren Juwel.«*

CHIP CONLEY  
BESTSELLERAUTOR VON *WISDOM AT WORK*

*»Die langjährige Fürsprecherin und Praktizierende der Meditation, Dr. Shauna Shapiro, schenkt uns einen unentbehrlichen Leitfaden, der uns durch die Pforten der Neugier, der Freundlichkeit und des Mitgefühls uns selbst und unvermeidlich auch anderen gegenüber zu Achtsamkeit führt. Ein wunderbares Buch.«*

GABOR MATÉ, M. D.  
AUTOR VON *WENN DER KÖRPER NEIN SAGT*

*»Shauna Shapiros einfache und dennoch tiefgründige Übungen ermutigen uns, uns selbst – unser ganzes Selbst – mit Liebe und Freundlichkeit zu halten. Ihre Arbeit berührt mich zutiefst.«*

EILEEN FISHER  
GRÜNDERIN UND MITGESCHÄFTSFÜHRERIN  
DER EILEEN FISHER INC.



*»Shauna kombiniert jahrzehntelange eigene Praxis mit Jahren gründlicher wissenschaftlicher Forschungsarbeit. Dies qualifiziert sie in ganz besonderem Maße, das Wunder der Achtsamkeit für Sie, durch dieses einfache und dennoch kraftvolle Buch, zum Leben zu erwecken.«*

SHINZEN YOUNG  
AUTOR VON *THE SCIENCE OF ENLIGHTENMENT*

*»Was für eine Glanzleistung! Dieses Buch ist eines der fesselndsten und kraftvollsten Bücher, die ich je über gute Lebensführung gelesen habe. Eindrucksvoll, wichtig und tiefgründig.«*

JAMES R. DOTY, M. D.  
GRÜNDER UND DIREKTOR DES CENTER FOR COMPASSION AND ALTRUISM,  
RESEARCH AND EDUCATION, STANFORD UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE,  
UND BESTSELLERAUTOR VON *DAS ALPHABET DES HERZENS*

*»Radikal und transformativ – ein heller Lichtstrahl im Dunkeln. Sehr zu empfehlen!«*

DEAN ORNISH, M. D., UND ANNE ORNISH  
BESTSELLERAUTOREN VON *UNDO IT!*

*»Mit Glückstraining fürs Gehirn liefert Dr. Shapiro schlagende Beweise dafür, wie wir persönlich erblühen und professionell erfolgreich sein können. Wir erlangen dies laut Shapiro nicht dadurch, dass wir uns selbst fertigmachen, sondern dadurch, dass wir Mitgefühl uns selbst gegenüber aufbringen. Voller Einsichten, reich an praktischen Anleitungen und untermauert mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen wird dieses Buch Ihr Leben verändern.«*

MIRANDA MACPHERSON  
SPIRITUELLE LEHRERIN UND AUTORIN VON *THE WAY OF GRACE*

*»Shauna Shapiro hat ein exzellentes Buch geschrieben! Angefüllt mit persönlichen Geschichten und fesselnden neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, erklärt Glückstraining fürs Gehirn auf einbeziehende, leserinnenfreundliche Art, wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl funktionieren und warum sie so gut für Sie sind. Sehr zu empfehlen!«*

JAMES BARAZ

MITAUTOR VON *FREUDE* UND MITBEGRÜNDER  
DES MEDITATIONSZENTRUMS SPIRIT ROCK

*»Dr. Shapiro legt uns durch dieses Buch auf sehr geschickte Weise eine Landkarte zu Transformation und Wandel dar. Die Tiefe ihrer persönlichen Praxis und ihre Hingabe an klare und zugängliche Achtsamkeitsanleitungen wirken fesselnd und Dr. Shapiro wird uns zu einer vertrauenswürdigen Wegweiserin auf diesem Pfad.«*

AMISHA JHA, PH. D.

NEUROWISSENSCHAFTLERIN UND FORSCHERIN

*»Das eine Buch über Achtsamkeit, das Sie lesen müssen. Ein zutiefst weiser, frischer und brillanter Leitfaden darüber, wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl uns helfen können, uns selbst und die Welt zu heilen.«*

KRISTINE CARLSON

MITAUTORIN DES BESTSELLERS *DON'T SWEAT THE SMALL STUFF*

*»In einem Zeitalter der Angst brauchen wir neue Anleitungen, um die Frakturen unserer Psyche anzugehen. In ihrem Buch Glückstraining fürs Gehirn verwebt Dr. Shapiro jahrzehntelange wissenschaftliche Forschung, persönliche Geschichten und kraftvolle Übungen miteinander, um unsere Herzen und unseren Geist mit umsetzbaren Einsichten anzufüllen.«*

JASON SILVA  
FILMEMACHER, FUTURIST

*»Viele von uns tadeln sich dafür, nicht perfekt zu sein, oder fallen dem Glauben anheim, dass Selbstverurteilungen uns helfen, uns zum Besseren zu verändern. Dr. Shapiro räumt mit dieser Vorstellung auf. Ihre Pionierarbeit im Bereich Achtsamkeit bietet uns beides – sowohl die wissenschaftliche Grundlage als auch die Übung, um zu verstehen, dass Selbstfreundlichkeit die geheime Zutat für Erfüllung, Transformation und Freude ist.«*

LORIN ROCHE  
AUTOR VON *THE RADIANCE SUTRAS*

*»Eine zutiefst weise und praktische Anleitung darin, wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl uns und die Welt heilen kann. Dr. Shapiros Buch erklärt der Leserschaft auf wissenschaftliche Weise, warum Selbstkritik unser Leiden verschlimmert, und bietet praktische Schritte an, um unser Vermögen für Selbstmitgefühl zu entwickeln und dieses Leiden zu lindern. Ihre Klarheit und Weisheit spiegeln sich in dieser wunderbaren Arbeit wider, aus der wir alle einen Nutzen ziehen können.«*

MARK COLEMAN  
AUTOR VON *SCHLIESSE FRIEDEN MIT DIR SELBST*

*»Was käme dabei heraus, wenn wir eine brillante Akademikerin nähmen, die sich 20 Jahre lang bahnbrechender Forschung und hingebungsvoller persönlicher Meditationspraxis gewidmet hat, und sie bitten würden, die Weisheit, die sie zusammengetragen hat, herauszukristallisieren und als ihren hilfreichsten Beitrag der Welt zum Geschenk zu machen? Nun ja, dann erhielten Sie dieses wunderbar weise und liebevolle Buch, das uns Möglichkeiten anbietet, ein Leben mit mehr Zufriedenheit, Mitgefühl und Freude zu führen.«*

ROGER WALSH M. D., PH. D., D. H. L.

MEDIZINISCHE HOCHSCHULE DER UNIVERSITÄT VON KALIFORNIEN,  
AUTOR VON *DIE ERFAHRUNG GELEBTER SPIRITUALITÄT:  
SIEBEN WEGWEISER ZUM ERWACHEN*

*»Die bemerkenswerte Einsicht, dass Achtsamkeit blüht und gedeiht, wenn unsere Aufmerksamkeit mit Neugier und Freude einhergeht, treibt diesen persönlichen und fesselnden Bericht an und verbindet ihn mit hochaktueller wissenschaftlicher Forschung. Was für ein Geschenk an jene, die auf der Suche nach mehr Präsenz und Unbeschwertheit sind.«*

ZINDEL V. SEGAL, PH. D.

AUTOR VON *DIE ACHTSAMKEITSBASIERTE KOGNITIVE  
THERAPIE DER DEPRESSION*

*»Ein weises, leicht zugängliches und dennoch praktisches Buch darüber, wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl Sie glücklicher machen und Ihr Leben wandeln kann.«*

SONJA LYUBOMIRSKY

AUSGEZEICHNETE PROFESSORIN DER PSYCHOLOGIE, UNIVERSITÄT VON  
KALIFORNIEN IN RIVERSIDE UND AUTORIN VON *GLÜCKLICH SEIN:  
WARUM SIE ES IN DER HAND HABEN, ZUFRIEDEN ZU LEBEN*

*»Eine perfekte Möglichkeit, Ihrer Achtsamkeitsreise eine Starthilfe zu geben oder ihr zu neuem Leben zu verhelfen. Tragen Sie dieses Buch bei sich und schenken Sie es jenen, die es brauchen.«*

WALLACE J. NICHOLS, PH. D.  
MEERESBIOLOGE UND AUTOR VON *BLUE MIND*

*»Dies ist ein wunderbares Buch, das mit überzeugender Klarheit und Herzlichkeit geschrieben wurde. Shauna Shapiro, international für ihren herausragenden Beitrag in Forschung und klinischer Arbeit bekannt, ist eine jener seltenen Wissenschaftlerinnen, die nicht nur neue Methoden beitragen, sondern auch für ein tieferes Verständnis des Geistes sorgen – samt seiner Herausforderungen und seinem Potenzial.«*

MARK WILLIAMS  
D. PHIL., EMERITIERTER PROFESSOR  
DER KLINISCHEN PSYCHOLOGIE, UNIVERSITÄT ZU OXFORD

*»Ein wunderbarer, auf wissenschaftlichen Grundlagen beruhender Liebesbrief, der nicht nur Ihre nächste ressourcenreiche abendliche Nachtlektüre werden wird, sondern ebenso der nächste Klassiker im Bereich Achtsamkeit.«*

CASSANDRA VIETEN, PH. D.  
PRÄSIDENTIN DES INSTITUTE OF NOETIC SCIENCES,  
GASTREFERENTIN AN DER UNIVERSITÄT  
VON KALIFORNIEN IN SAN DIEGO

*»Ich liebe dieses Buch! Die Übungen, die Prof. Shapiro in diesem Buch beschreibt, sind mir zu den hilfreichsten Werkzeugen im Umgang mit der PTBS und Stress im Allgemeinen geworden.«*

JASON GARDNER

OBERSTABSBOOTSMANN DER US-MARINE, IM RUHESTAND

*»Ein allumfassender und zutiefst menschlicher Leitfaden für Sie, einzig in seiner Art, wenn Sie daran interessiert sind, wissenschaftsbasierte Achtsamkeit und Mitgefühlsübungen in Ihrem Leben zu etablieren.«*

RICHARD FERNANDEZ, PH. D.

CEO DES SEARCH INSIDE YOURSELF LEADERSHIP INSTITUTE

# Inhalt

Vorwort von Daniel J. Siegel, M. D. . . . .	19
<b>TEIL 1 <i>Was Sie üben, wird stärker</i></b> . . . . .	<b>23</b>
<b>1 Das Flüstern des Mönchs</b> . . . . .	<b>25</b>
Auf der Suche nach wissenschaftlichen Belegen - und ein neues Modell von Achtsamkeit . . . . .	35
<b>2 Das Wunder der Neuroplastizität</b> . . . . .	<b>43</b>
Es ist nie zu spät, Ihr Gehirn zu verändern . . . . .	44
Wachsen lassen, Verschalten, Pruning: Das Kultivieren unseres wunderbaren Geistes . . . . .	45
Gewohnheitsautobahnen versus Mitgeföhlsländstraßen . . . . .	48
Übung, nicht Perfektion . . . . .	52
Das 5-Prozent-Prinzip . . . . .	55
Jeder Moment zählt . . . . .	57
Positive Neuroplastizität . . . . .	59
<b>3 Achtsamkeit: Klares Erkennen</b> . . . . .	<b>63</b>
Achtsamkeit . . . . .	64
Was also ist Achtsamkeit nun wirklich? . . . . .	66
Die Wissenschaft der Achtsamkeit . . . . .	68
Mythen über Achtsamkeit . . . . .	72
Von der Reaktion zur Antwort . . . . .	75
Leben im vollen Spektrum . . . . .	79

<b>4 Die drei Säulen der Achtsamkeit: Absicht, Aufmerksamkeit, innere Haltung</b> . . . . .	83
Absicht: Warum wir uns in Aufmerksamkeit üben . . . . .	86
Aufmerksamkeit: Üben und festigen, den Fokus in der Gegenwart zu halten . . . . .	89
Haltung: Wie wir uns in Aufmerksamkeit üben . . . . .	94
Formelle Praxis: Achtsamkeitsmeditation . . . . .	99
Wie können wir die Meditationspraxis beginnen? . . . . .	101
Häufige Fragen zur formellen Achtsamkeits- meditationspraxis . . . . .	104

**TEIL 2** *Wenn es hart wird,  
werden die Harten weichherzig* . . . . . 107

<b>5 Selbstmitgefühl: Ihr innerer Freund</b> . . . . .	109
Selbstmitgefühl: Was es ist, was es macht und warum es radikal ist . . . . .	111
Unsere zwei häufigsten - und unwirksamsten - Bewältigungsmechanismen . . . . .	112
Unsere Liebenswürdigkeit wiedererkennen . . . . .	121

<b>6 Die fünf Hindernisse für Selbstmitgefühl: Wie wir sie überwinden können</b> . . . . .	125
Bedenken gegenüber Selbstmitgefühl . . . . .	126
Die drei Bestandteile des Selbstmitgefühls . . . . .	130
Die rosa Schleife . . . . .	132
Warum es uns manchmal schlechter geht, bevor wir uns besser fühlen . . . . .	133

<b>7 Sechs Übungen für schwere Zeiten</b> . . . . .	137
Die Kraft der Akzeptanz: Was wir abwehren, dauert an . . . . .	139
Die Kraft der Emotionsregulation . . . . .	143



Die Kraft des Perspektivwechsels . . . . .	148
Die Kraft des Mitgefühls zur Linderung von »Empathie-Überlastung« . . . . .	152
Die Kraft radikaler Verantwortung . . . . .	155
Die Kraft der Vergebung . . . . .	158

**TEIL 3 *Das Gute in uns Selbst und in  
unserer Welt wachsen lassen*** . . . . . 163

**8 Den Geist auf Freude einstimmen:  
Sieben Übungen** . . . . . 165

Flüchtige Freude: Warum glücklich sein  
nicht leicht ist . . . . . 168

Von Zuständen zu Eigenschaften:  
Positive Erfahrungen in anhaltende Stärken  
umwandeln . . . . . 169

**9 Alltagszauber: Von achtsamem Sex  
bis zu achtsamem Essen** . . . . . 187

Achtsamer Sex . . . . . 189

Achtsam Entscheidungen treffen . . . . . 193

Achtsam am Arbeitsplatz . . . . . 198

Achtsames Elternsein . . . . . 201

Achtsames Essen . . . . . 204

Entschleunigung . . . . . 207

**10 Eine stärker verbundene und  
mitfühlendere Welt** . . . . . 211

Die Illusion des Getrenntseins . . . . . 213

Eine stärker verbundene und  
mitfühlendere Welt . . . . . 216

11 »Guten Morgen, ich liebe dich« . . . . .	221
Über die Autorin . . . . .	235
Danksagung . . . . .	237
Literatur . . . . .	241
Anmerkungen . . . . .	259
Stichwortverzeichnis . . . . .	277

## Vorwort von Daniel J. Siegel, M.D.

Wenn Sie daran interessiert sind, einfache und wirksame Schritte zu erlernen, um mehr Klarheit und Ruhe in Ihr Leben zu bringen, dann bietet Ihnen dieses weise und leicht zugängliche Buch wissenschaftlich erprobte Anregungen und Übungen für mehr seelisches Wohlbefinden in Ihrem Leben. Sind Sie darüber hinaus daran interessiert, dieser Welt mitfühlender, freundlicher und liebevoller zu begegnen – innerlich positiver gestimmt zu sein und dies auch in Ihren Beziehungen leben zu können –, dann werden Sie mit *Glückstraining fürs Gehirn* vorankommen. Dieses Buch bietet Ihnen einen direkten, forschungsbasierten Zugang zu einer lohnenden Herangehensweise an das alltägliche Leben, ohne Firlefanz. Wenn Sie sich zusätzlich die Hinweise unserer Expertin Shauna Shapiro, Ph. D., zu Herzen nehmen, werden Sie jene fokussierte Aufmerksamkeit und Absicht, das offene Gewahrsein und die freundliche, mitfühlende Haltung entwickeln, die unserer Gesundheit so zuträglich sind, wie Shapiro selbst maßgeblich wissenschaftlich darstellen konnte.

Forschungen Dr. Shapiros und weiterer engagierter Wissenschaftler über die vergangenen zwei Jahrzehnte konnten zeigen, dass die leicht zugänglichen Trainingsschritte für unseren Geist, die Ihnen durch dieses Buch vermittelt werden, vielfache Veränderungen für Körper und Gehirn bereithalten können. Dazu gehören ein reduziertes Level des Stresshormons Cortisol, verbesserte Funktionen des Immun- und des Herz-

Kreislauf-Systems, eine Abnahme von Entzündungswerten und die Optimierung des Enzyms Telomerase, das die wichtigen Enden Ihrer Chromosomen erhält und repariert, um Ihre Zellen und Sie gesund zu erhalten, und das sogar den Prozess des Alterns verlangsamt!

In Studien am Gehirn wurde erwiesen, dass Übungen, die Aufmerksamkeit und ein offenes Gewahrsein fördern sowie die Haltung und Absicht von Freundlichkeit und Mitgefühl wachsen lassen, zu einer Veränderung der Hirnstruktur führen. Shapiros Buch offenbart: »Was Sie üben, wird stärker.« Das entspricht zugleich dem Kerngedanken der Wissenschaft zur Neuroplastizität, also der Art, wie sich das Gehirn aufgrund seiner Erfahrungen verändert. Die neuroplastischen Veränderungen entspringen einem Prozess, der wie folgt zusammengefasst werden kann: Wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten, da werden Nervenimpulse aktiviert und die neuronalen Verbindungen wachsen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit ausrichten können, um Netzwerke in Ihrem Gehirn so zu aktivieren, dass ihre Struktur verändert wird. Ohne Scherz. Die Art, wie Sie sich konzentrieren, kann die Struktur Ihres Gehirns verändern!

Welche Veränderungen in Funktionalität und Struktur des Gehirns entstehen durch die Übungen, die Sie kennenlernen werden? Dies lässt sich durch einen Begriff zusammenfassen: »Integration«. Integration meint hier das Verschalten ausdifferenzierter Teile. Im Gehirn bedeutet dies beispielsweise eine bessere Verbindung zwischen linker und rechter Hirnhälfte durch das Wachstum der Verbindungsfasern des Corpus callosum. Integration zeigt sich auch durch das Wachstum der Verschaltungsnetzwerke, die uns als präfrontaler Kortex und Hippocampus bekannt sind. Und – als wenn diese wichtigen, integrativen Hirnregionen noch nicht genug wären – die Forschungsergebnisse zeigen außerdem, dass auch das »Konnektom« besser zusammengeschaltet wird, also die Verbindungen

zwischen weit auseinanderliegenden und voneinander abgegrenzten Bereichen des Gehirns. Eine bessere Integration werden auch Sie erreichen, wenn Sie dieses Buch lesen und seine einfachen, aber kraftvollen Übungen ausprobieren.

Das alles bedeutet, dass Sie buchstäblich ein besser integriertes Gehirn entstehen lassen können. Was kümmert Sie das? Nennen Sie mir irgendeinen Ablauf, irgendeinen Prozess, und Sie werden in den Forschungstexten lesen, dass sie alle von Integration abhängig sind. Dies umfasst unsere Emotionen und Stimmungen, unser Denken und Verstehen, unsere Moral und unser Beziehungsverhalten, Empathie und Mitgefühl und sogar Aufmerksamkeit und selbst unser Bewusstsein. Diese verschiedenen Aspekte der »Selbstregulation« helfen uns nicht nur dabei, mehr Gleichgewicht in unser Leben zu bringen, sondern sie bilden die Grundlage des Wohlbefindens für Körper und Geist. Durch einfaches, regelmäßiges Üben erschließen wir uns eine ausgerichtete, freundliche und offene Geisteshaltung. Durch wiederholtes Üben kann dieser kraftvolle Zustand zu einer Eigenschaft werden. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit ausrichten, dort wachsen neuronale Verbindungen: Was wir üben, das stärken wir.

Shauna Shapiro hat wesentlich in Forschungsbereichen mitgewirkt, in denen es darum ging, Empathie bei Medizinstudenten und -studentinnen zu kultivieren, Achtsamkeit als Begriff in unserem Leben zu erfassen sowie ein Verständnis darüber zu erlangen, welche Rolle Selbstmitgefühl bei der Entwicklung von erhöhter Achtsamkeit spielt. Sie war eine Schlüsselfigur darin, uns zu helfen zu verstehen, dass es bei der positiven Aufregung, die Achtsamkeit in unserer Kultur, in unserer Bildung, im klinischen Bereich und im Forschungswesen genießt, nicht nur darum geht, uns ihre Kraft zu erschließen, um eine verbesserte Aufmerksamkeit und Denkfähigkeit zu erlangen. Achtsamkeit geht mit einer freundlichen Haltung einher, die das Leben mit einer liebevollen Qualität durchzieht, die

unser Herz heilt, Wärme in unsere Beziehungen bringt und uns Resilienz im Umgang mit der Welt schenkt. Jenseits der wichtigen Rolle, die sie in der Wissenschaft gespielt hat, hat unsere Beraterin selbst aufgrund persönlicher medizinischer Probleme ihren Weg in die Achtsamkeit gefunden. Durch umfangreiches, tiefgreifendes Üben zu lernen, ihr eigenes Bewusstsein mittels Freundlichkeit zu öffnen, wurde in ihrer eigenen Entwicklung zu einem zentralen Schlüsselmoment.

Ich kenne Frau Prof. Shapiro seit über zwölf Jahren, habe mit ihr in den unterschiedlichsten Zusammenhängen im In- und Ausland gelehrt und konnte selbst aus erster Hand erleben, wie inspirierend ihr Angebot für eine Vielzahl unterschiedlichster Menschen in Workshops und auf öffentlichen sowie auf Fachkonferenzen war. Dieses Buch ist ein wunderbares Destillat ihrer eindrucksvollen wissenschaftlichen, bildungswissenschaftlichen und persönlichen Reise, mehr Wohlergehen in unserem Leben zu kultivieren. Diese Seiten zu lesen, war mir eine tiefe Freude. Ich habe viel gelernt, geweint, gelacht und fühle mich erfüllter und freier durch ihre weisen Worte. Ich hoffe, das werden Sie auch. Herzlich willkommen auf dieser wunderbaren Reise, von innen heraus mehr Freundlichkeit und Liebe in Ihr Leben zu bringen.

Daniel J. Siegel, M. D.

Geschäftsführer, Mindsight Institute  
Klinischer Professor, UCLA School of Medicine  
Autor des Bestsellers *Aware: The Science and  
Practice of Presence*

# TEIL 1

---

*Was Sie üben, wird stärker*







# 1

---

## Das Flüstern des Mönchs

*»Was Sie üben, wird stärker.«*

EIN BRITISCHER MÖNCH,  
DEN ICH IN THAILAND TRAF

Es ist nie zu spät, Ihr Gehirn neu zu verschalten und Ihr Leben zu verändern. Ich weiß, dass Ihnen dies möglich ist, weil ich es selbst erlebt habe. Dieses Buch enthält einen Wegweiser an Übungen, die jenen Schaltkreislauf Ihres Gehirns stärken, der Sie tiefe Ruhe, Zufriedenheit und Klarheit erleben lässt. Am besten daran ist, dass Sie beginnen können, wo immer Sie auch sind. Kabir, der indische Dichter aus dem 15. Jahrhundert, sagt: »Wo immer du dich befindest, dies ist der Eintrittsort.«

Mein Eintritt fand statt, als ich an einem Tiefpunkt war: Ich war 17, lag in einem Krankenhausbett, hatte einen Metallstab in meiner Wirbelsäule stecken und schaute zu, wie sich mein vertrautes Leben vor meinen Augen in Luft auflöste. Mein Leben war ein Traum.

Ich lebte im wunderschönen Laguna Beach in Kalifornien, wurde zur Ballkönigin meiner Schule ernannt, unser Volleyballteam gewann unter meiner Leitung ein großes Turnier, ich wurde gerade über das frühe Zulassungsverfahren an der Duke-Universität angenommen und hatte die Zusage erhalten, in

ihrem nationalen Volleyballteam spielen zu dürfen. Wenige Monate vor dem Schulabschluss lag ich auf dem Behandlungstisch meines Orthopäden und wartete auf den Routinecheck zur Kontrolle meiner Skoliose, den ich schon unzählige Male über mich ergehen lassen musste. Von Geburt an habe ich diese Verformung meiner Wirbelsäule, sie hat mich jedoch nie gestört. Mein Arzt und ich haben eine enge Beziehung zueinander entwickelt und ich wollte ihm unbedingt von dem gewonnenen Volleyballturnier und der Duke-Universität erzählen.

Enthusiastisch sprang ich vom Tisch, als er das Behandlungszimmer betrat, aber sein Blick ließ mich zurückschrecken. »Shauna, das Röntgenbild zeigt, dass sich deine Skoliose verschlimmert hat. Die Knochen deiner Wirbelsäule werden deine Lunge durchbohren, wenn wir nichts unternehmen. Wir müssen operieren.« Ich war sprachlos, geschockt von seinen Worten. Und dann überwältigte mich eine Welle des Schreckens.

Die Wochen vor der OP kamen mir vor wie eine endlose Zeit im Fegefeuer. Das Bild eines riesigen Metallstabs, der sich durch meine Wirbelsäule zieht, verfolgte mich. Mein Kopf war in einem Zukunftsszenario aus Angst und Verzweiflung gefangen. Als ich aus der Narkose aufwachte, kam ich vom Fegefeuer in die Hölle: Meine Schmerzen waren unerträglich und ich konnte mich kaum bewegen. Mir wurde klar, dass mein Leben, so wie ich es kannte, verschwunden war – und auch die Zukunft, die ich mir erträumt hatte.

Über Monate der Rehabilitation hinweg rang ich damit, in einem mir fremden Körper zu leben und, schlimmer noch, mit einem Geist, der mir ebenso fremd war. Weg war die draufgängerische, athletische Jugendliche, und an ihrer Stelle fand ich ein verschrecktes, ängstliches kleines Mädchen vor. Jede Bewegung war schwerfällig und schmerzhaft.

Mein Kopf jedoch fügte mir die schlimmsten Qualen zu. Ich lag da, in Angst und Schrecken versetzt und voller Hoffnungslosigkeit: *Werde ich nun immer Schmerzen haben? Ich*

*werde nie wieder Volleyball spielen können. Niemand an der Uni wird mich mögen. Wer wird mich je wieder lieben können? Niemand wird sich je zu diesem kaputten Körper mit seinen riesigen roten Narben hingezogen fühlen.*

Ich versuchte, hart im Nehmen zu sein. Ich zwang mich, positiv zu denken, aber diese Gedanken konnten die unglaublich große Angst und den Schmerz nicht unterdrücken. Durch Besuche von Freunden und durch Filme versuchte ich mich abzulenken. Nichts konnte jedoch die sorgenvollen Gedanken beruhigen, die mir durch den Kopf schossen.

Ein Hoffnungsschimmer kam aus einer Richtung, aus der ich ihn am wenigsten erwartete. Auch wenn mich und meinen Vater eine tiefe Liebe verband, lagen wir uns oft in den Haaren und stritten uns über so gut wie alles. Nach meiner OP veränderte sich unsere Beziehung. Ich werde den Tag niemals vergessen, an dem er mein Zimmer betrat. Seine Augen waren voll väterlicher Liebe und Sorge und er überreichte mir ein Buch: *Im Alltag Ruhe finden* von Jon Kabat-Zinn, einem Pionier aus dem Bereich Achtsamkeit.

Ich schluckte, als ich den ersten Abschnitt las: »Was auch immer uns widerfahren sein mag, ist bereits geschehen. Die entscheidende Frage ist, wie wir damit umgehen ...«<sup>1</sup> Ich las weiter, häufig unter Tränen, denn dieses weise Buch offenbarte mir eine Möglichkeit, die sich mir über Monate hinweg entzogen hatte: *Ich könnte wieder glücklich sein*. Meine Resilienz, die aufgrund der Monate, die ich unter Schmerzen und Angst litt, wie von einem dunklen Schleier verhangen war, begann zu erwachen. Ich spürte einen Hoffnungsschimmer – Hoffnung, dass ich wieder gesund werden könnte.

Ich las jedes Buch, jeden Artikel, jeden Essay über Achtsamkeit, den ich finden konnte. Je mehr ich las und praktizierte, desto mehr fielen mir kleine Veränderungen auf. Statt an der Vergangenheit zu hängen oder mich angesichts der Zukunft verrückt zu machen, begann ich kleine Momente des Friedens

in der Gegenwart zu entdecken. Diese kleinen Momente – die Momente zwischendurch – begannen, wichtig zu werden: als meine Mutter das Fenster öffnete und der Duft des Meeres mich umfing, als die letzten Sonnenstrahlen eines Tages sich für die Nacht zurückzogen. Ich vernahm sogar einen Zauber, als mein Vater seine silberne Flöte spielte. Nur einige Monate zuvor hat mich dieses Flötenspiel vor meinen Freunden stets peinlich berührt.

Als mein Geist zur Ruhe kam, begannen sich die Schmerzen in meinem Körper zu verändern. Meine Beziehung zu den Körperempfindungen war eine andere. Es war nicht länger »mein Schmerz«, vielmehr wurde es zu »dem Schmerz«. Und wenn es mir gelang, Dinge durch meine Ängste nicht weiter zu verschlimmern, dann konnte ich Momente des Friedens wahrnehmen. Auch wenn der Schmerz blieb, so litt ich weniger unter ihm.

Mein Fortschritt vollzog sich langsam, manchmal kaum wahrnehmbar. Ich spürte jedoch jede Verbesserung sehr deutlich. Jede kleine Errungenschaft motivierte mich, weiterzumachen.

Meiner Mutter kommen immer noch die Tränen, wenn sie sich an den Moment, vier Monate nach der OP, erinnert, an dem sie wusste, dass alles gut wird: Ich war zu Hause, lag noch immer in einem Krankenhausbett, aber meine Narben heilten und ich konnte endlich ohne Hilfe laufen. Aus einer spontanen Laune heraus ließ ich verlauten, dass ich schwimmen gehen würde. Ich schälte mich aus dem altmodischen grauen Jogginganzug, der mir zur Uniform wurde, und zog meinen blauen Lieblingsbadeanzug an. Mama schaute zu, wie ich meinen ausgemergelten Körper auf dem Weg in Richtung Wasser behutsam durch den Sand navigierte, der sich unter meinen Füßen bewegte. Sie erinnert sich noch daran, dass ihr der Atem stockte, als meine feuerroten Narben von der lebendigen, weißen Gischt der Wellen umhüllt wurden.