

Rick Hanson

Meditationen für ein glückliches Gehirn

Wie Sie durch die Veränderung Ihres
Gehirns Zufriedenheit und Frieden finden

Gesprochen und bearbeitet von Lienhard Valentin

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Mike Kauschke



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



© 2011 Rick Hanson

© 2015 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg
by exclusive license from Sounds True, Inc.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Meditations for Happiness: Rewire Your Brain for Lasting Contentment and Peace

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2015

Titelbild: © 2015 Nicholas Morrey

Lektorat: Lienhard Valentin und Beatrix Schomberg

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 978-3-86781-108-8



Inhalt

Einführung	5
Was ist Glück?	8
Warum ist Glück wichtig?	15
Können wir unser Glück verstärken?	21
Glück und die Evolution des Gehirns	29
Die Vorliebe des Gehirns für das Negative verändern	35
Sich selbst unterstützen	43
Gut für sich selbst sorgen	49
Selbstmitgefühl	52
Der innere Beschützer	54

Worauf können wir uns im Leben verlassen?	57
Loslassen lernen	60
Eine Inventur der guten Dinge in Ihrem Leben	62
Der große Raum des Gewahrseins	67
Auf der eigenen Seite stehen	68
Umgang mit Ärger	69
Glück als Ihr natürlicher Zustand	83
Zum Autor	87
Zum Sprecher	88
Geführte Übungen und Meditationen	89

Einführung



In diesem Programm geht es um Glück. Wir werden untersuchen, was Glück ist, und wie Sie mit Ihrem Gehirn arbeiten können, um entspannter, freier, freudvoller und zufriedener zu sein. Wir wollen einen Weg finden, um eine tiefe Zufriedenheit zu erfahren, ungeachtet der äußeren Umstände, in denen Sie sich in Ihrem Leben gerade befinden – egal mit wem Sie zusammenleben, was Sie arbeiten oder wie gesund Sie sind. Wie auch immer diese Umstände sein mögen, Sie können tiefes, wahrhaftes, grundlegendes und verlässliches Glück erfahren.

Die Methoden, die ich beschreiben werde, basieren auf der historisch beispiellosen Verbindung der westlichen Psychologie und Neurobiologie mit den großen kontemplativen Traditionen der Welt. Ich werde mich am stärksten auf die Tradition des Buddhismus beziehen, weil ich diese am besten kenne.

Zudem hat sich der Buddhismus in einen intensiven Dialog mit der westlichen Wissenschaft begeben. Aber ich möchte Sie damit nicht von einer Sichtweise überzeugen. Prüfen Sie selbst, was für Sie einen Sinn ergibt und was für Sie persönlich nützlich ist – alles andere können Sie weglassen.

In diesem Programm werde ich Sie mit faszinierenden Erkenntnissen über die Natur des Glücks und die Rolle des Glücks in der Evolution vertraut machen. Wir werden erfahren, wie uns das Gehirn glücklich machen oder auch in eine Spirale des Leidens führen kann. Das Wichtigste dabei ist, dass wir lernen werden, wie wir unser Gehirn im Laufe der Zeit nutzen und formen können, um im Alltag zufriedener und glücklicher zu sein.

Zusätzlich dazu werde ich verschiedene geführte Meditationen anleiten. Jede dieser Übungen hat die Absicht, verschiedene Aspekte des Glücks in Ihrem Gehirn und Körper zu stimulieren und zu stärken. Jede Meditation wird mit einer kurzen Einführung beginnen, und dann begeben wir uns direkt in die Praxis. Sie können die geführten Meditationen natürlich jederzeit anhalten, wenn Sie länger an einer bestimmten Stelle verweilen möchten, bevor meine nächste Anleitung Sie weiterführt. Die Abfolge der Meditationen ist so gestaltet, dass wir mit bekannteren Inhalten beginnen und uns dann nach und nach in immer tiefere und umfassendere Erfahrungen des Glücks und Wohlbefindens bewegen. Sie können die Meditationen natürlich auch

in einer Reihenfolge üben, die Sie selbst wählen. Ich wünsche Ihnen alles Gute damit – für Ihr eigenes Wohlbefinden und die positive Wirkung, die Sie auf Ihr Lebensumfeld haben können.

Damit ist ein Thema angesprochen, das sich durch das ganze Programm zieht: Sie können die äußere Welt verändern und das ist wichtig – und Sie können dies so gut tun, wie es Ihnen möglich ist. Aber weitaus effektiver können Sie Ihre Innenwelt verändern. Die Aufmerksamkeit, die Sie durch dieses Programm auf Ihr Inneres richten, wird mit der Zeit zu Veränderungen führen. Diese Veränderungen werden sich sehr positiv auf Ihr Leben auswirken und immer weiter nach außen ausstrahlen und so auch anderen zugutekommen. Dabei geht es nicht darum, zielgerichtet etwas Bestimmtes erreichen zu wollen – es ist eher wie das Kultivieren eines Gartens. Sie gießen und düngen positive Geisteszustände und in ihrer eigenen Zeit und nach ihrem eigenen inneren Gesetz werden diese wachsen, aufblühen und Früchte tragen.

Was ist Glück?



Aber was ist eigentlich Glück? Wenn ich über Glück spreche, dann meine ich ein grundlegendes, tiefes Wohlbefinden, das mit Gelassenheit und Zufriedenheit einhergeht. Dieses Wohlbefinden wird manchmal die Form einer enthusiastischen Freude annehmen, manchmal können es subtilere Gefühle sein, wie Heiterkeit, Erfüllung oder innere Ruhe. Aber wie auch immer dieses Glück zum Ausdruck kommen mag, das Glück, das wir in diesem Programm üben werden, ist nicht nur ein vorübergehendes Gefühl von Spaß oder Vergnügen, sondern eine viel tiefere, verlässlichere und wahrere Wirklichkeit. Gewiss ist es vollkommen in Ordnung im Leben eine ganze Bandbreite von Gefühlen zu haben; das ist gesund und natürlich. Wir erleben Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Angst, Hilflosigkeit, Scham und Langeweile oder Interesse, Albernheit, Ruhe, Aufregung und Zuneigung. Diese Emotionen kommen

und gehen, aber ein tiefes Glück bleibt – auch dann, wenn Sie sich Sorgen machen, gereizt sind oder sogenannte schwierige Gefühle erfahren. Sie können zum Beispiel traurig sein und gleichzeitig ein tieferes Wohlbefinden oder eine grundlegende Zufriedenheit erfahren. Wir können diese schmerzvollen Erfahrungen mit dunklen Wolken vergleichen, die über den Himmel eines tiefen inneren Friedens ziehen.

Auf einer Ebene, die tiefer als die Emotionen ist, haben wir als Menschen unterschiedliche Temperamente. Einige von uns sind natürlicherweise etwas fröhlicher, andere leichter reizbar, gleichmütiger oder trauriger. Diese Temperamente formen eine grundlegende Stimmung, die stabiler als unsere Emotionen ist. Trotzdem ist es möglich, diese Stimmung in einem größeren Raum des Wohlbefindens, der Zufriedenheit, des inneren Friedens und der Erfüllung im Leben zu umfassen. Ein Beispiel: Sie können gereizt sein, sie empfinden also ein Gefühl; darunter liegt eine melancholische Stimmung. Gleichzeitig können Sie erfahren, dass beides in einer authentischen stillen Freude aufgehoben ist, die sowohl Ihre Emotionen als auch Ihre Stimmung durchdringt.

Natürlich geht es in diesem Programm nicht darum, ständig in einem oberflächlich glücklichen Zustand zu sein. Wir wollen schmerzvolle Gefühle oder schwierige Stimmungen auch nicht als falsch oder schlecht abstempeln. Es wäre beispielsweise dumm und völlig unangemessen, wenn Sie am Telefon

die Nachricht erhalten, dass ein nahestehender Mensch – Ihr Vater, Ihre Tochter, eine Freundin – schwer verletzt im Krankenhaus liegt, und Sie dann nach dem Anruf lächelnd vor Glück durch die Gegend laufen. Stattdessen spielen die schmerzvollen Erfahrungen des Lebens eine wichtige Rolle, denn unser Leben ist gleichzeitig voller Freude und Schmerz. Gefühle der Traurigkeit und des Verlustes lassen unser Herz weicher und offener werden. Und wir werden mitfühlender gegenüber anderen und hoffentlich auch gegenüber uns selbst. Emotionen wie Schuld und Reue lehren uns etwas über unser eigenes Handeln und wie wir uns in Zukunft stärker in unserem wohlwollenden Selbst verankern können. Ein starkes Gefühl der Angst kann uns vor ernststen Gefahren oder anderen Problemen warnen. Wut wiederum kann auf Ungerechtigkeit, auf die Verletzung von geliebten Menschen und falsches Handeln hinweisen. Glück bedeutet also nicht, dass wir eine rosarote Brille aufsetzen oder uns von den Schwierigkeiten des Lebens abwenden. Vielmehr bedeutet Glück, dass wir ein stetiges, bleibendes Wohlbefinden, tiefe Zufriedenheit und inneren Frieden nähren, die so fest wie ein Berg sind und zu einer Zuflucht, zu einem Zuhause werden können. Dieses tiefe Glück kann zu einem inneren Ort werden, aus dem wir dem Leben begegnen. Glück in diesem Sinne ist also das Gefäß für die Erfahrungen des Lebens – der Rahmen, der sie alle hält; der Raum, durch den sie hindurchfließen. Durch dieses Glück finden Sie nicht nur einen

Zufluchtsort, zu dem Sie immer wieder zurückkehren können, Sie erhöhen auch Ihren „Sollwert“ für Glück. Dadurch kann sich das „Thermostat“ Ihrer täglichen Erfahrung zu einer stabileren positiven Stimmung bewegen. Als Folge dessen erfahren Sie langsam aber sicher weniger Sorgen, weniger Verletzung, weniger Wut und Gereiztheit und weniger Minderwertigkeitsgefühle.

Wir wollen alle glücklich sein. Der buddhistische Mönch Matthieu Ricard sagte einmal: „Niemand wacht morgens mit dem Gedanken auf: ‚Möge ich heute den ganzen Tag leiden.‘“ Glück ist aber nicht nur ein angenehmes Gefühl, Studien haben auch gezeigt, dass Glück und positive Emotionen viele unterstützende Wirkungen haben. Die Emotionen organisieren den Geist als Ganzes, deshalb hat ein Empfinden des Glücks eine Wirkung auf den ganzen Geist. Glück verringert auch die Stressreaktion im Körper, weil die Erregung des sympathischen Nervensystems gehemmt wird. Das sympathische Nervensystem ist für die Stressreaktion von Flucht oder Kampf zuständig. Durch ein Empfinden von Glück wird das beruhigende parasympathische Nervensystem stimuliert, das Gefühle wie Entspannung und Zufriedenheit stärkt. In Studien konnte beispielsweise gezeigt werden, dass positive Emotionen die Wirkung von Stress auf das Herz-Kreislaufsystem reduzieren und so die Gesundheit des Herzens stärken. Glück steigert auch die psychologische Resilienz, unsere Stimmung wird besser und wir schützen uns vor Depressionen, Sorgen und Ängsten.

Neben diesen emotionalen Wirkungen ist Glück auch eine Haltung, eine Perspektive auf die Welt und das Leben. Glück ist grundlegend optimistisch und viele Forscher haben auf die positiven Wirkungen einer optimistischen Grundhaltung hingewiesen, darunter der Schutz vor Depression. Zudem können positive Emotionen wie Wohlbefinden und innerer Frieden – also Glück – den Folgen traumatischer Erfahrungen oder anderer schmerzvoller Erlebnisse in der Vergangenheit entgegenwirken. Wenn Sie sich an eine schmerzvolle Erfahrung in Ihrem Leben erinnern, dann rekonstruiert Ihr Gehirn zunächst diese Erinnerung – einschließlich der emotionalen Assoziationen – aus einigen Schlüsselaspekten. Dann wird die Erinnerung im Gedächtnis neu gebildet, beeinflusst von der Stimmung, in der Sie zu dem Zeitpunkt sind, an dem Sie sich an diese traumatische Erfahrung erinnern. Wenn Sie sich also immer wieder in einer schlechten Stimmung an ein Ereignis erinnern, dann wird die Erinnerung daran immer negativer geprägt sein. Wenn Sie sich im Gegensatz dazu an das gleiche Ereignis mit einem realistischen positiven Geisteszustand erinnern, dann wird diese Erinnerung nach und nach eine neutralere oder positivere Qualität annehmen. Sie vergessen nicht, was tatsächlich geschehen ist, aber die emotionale Aufladung wird sich langsam verringern. Das kann eine große Befreiung sein.

Positive Emotionen sind auch ein Merkmal wichtiger positiver Geisteszustände und sie helfen uns, in Zukunft leichter in diese Zustände zurückkehren zu können. So können wir leichter in einen Geisteszustand des Friedens oder der Stärke eintreten.

Darüber hinaus ist Glück eine wichtige Belohnung dafür, dass wir uns im Leben Herausforderungen stellen. Es ist nicht einfach, wenn wir uns als Menschen charakterlich entwickeln wollen, Güte in die Welt bringen, in unseren Beziehungen angemessen handeln, regelmäßig einer sportlichen Übung oder einer Meditationspraxis folgen. Aber dieses Verhalten unterstützt ein tieferes Empfinden von Glück.

Zudem bewegt uns Glück dazu, anderen zu helfen. Es ist also nicht selbstbezogen oder egozentrisch, wenn wir versuchen, ein glücklicherer Mensch zu werden. Wenn wir andererseits verärgert oder depressiv sind, dann ziehen wir uns oft in uns zurück und verschließen uns vor anderen Menschen. Aber eine innere Erfülltheit und Lebensfreude führt oft dazu, dass wir uns mit anderen verbinden. Wir haben das Gefühl, dass wir eine innere Fülle von Fürsorge haben, die wir auch anderen zukommen lassen können.

All die positiven Wirkungen, die wir hier betrachtet haben, beziehen sich auf Erwachsene und Kinder gleichermaßen. Bei Kindern, die eher ein wildes Temperament haben, kann Glücklichkeit sehr wichtig sein, weil sie oft schnell

von einem Ereignis zum anderen gehen. Für sie kann es sehr unterstützend sein, wenn sie sich kontinuierlich in einem Zustand des Wohlbefindens erfahren, was sie durch die Empfehlungen in diesem Programm lernen können. So können sie einen Zustand des Wohlbefindens mitnehmen, wo immer sie auch hingehen. Diese Erfahrung wird immer mehr ihr Gehirn formen und langsam aber sicher eine positivere, zufriedenerere Stimmung unterstützen.

Im Gegensatz dazu können Kinder, die eher ein ängstliches oder gehemmtes Temperament haben, auch sehr von der Unterstützung profitieren, die sie durch die Stärkung eines inneren Glücks erfahren. Denn sie sehen die Welt oft in einer Haltung, in der das Glas halb leer ist. Deshalb kann die Unterstützung eines bleibenden Glücklichseins und tiefer Zufriedenheit für sie sehr hilfreich sein.

Warum ist Glück wichtig?



Für Menschen, die sich irgendeiner Form der inneren Praxis widmen, allein oder in einer Therapie oder in einer kontemplativen Praxis wie Meditation oder Yoga, ist Glück von großer Bedeutung. In der Perspektive bestimmter spiritueller Traditionen und Praktiken wird davor gewarnt, Glück zu einem neuen Objekt der Begierde, des Verlangens und des Festhaltens zu machen, denn das führt nur zu mehr Leiden. Die entscheidende Frage dabei ist, was für einen bestimmten Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt hilfreich sein kann. Im Buddhismus beispielsweise gibt es eine starke Tradition des Verzichts. Hier wird gesagt, dass wir an nichts anhaften sollten. Die absichtsvolle Kultivierung von Glück ist wie ein Floß, das wir nutzen, um den Fluss des Leidens zu überqueren, um an das andere Ufer zu gelangen. Wenn wir am anderen Ufer angekommen sind, brauchen wir das Floß

nicht mehr. Wenn wir einen Zustand des vollkommenen Erwachens und der Erleuchtung erreicht haben, dann erfahren wir laut der buddhistischen Tradition das höchste Glück, das mit innerem Frieden gleichgesetzt wird. Aber bis wir diesen Zustand erreicht haben, ist Glück ein geschicktes Mittel auf dem Weg zu einem erfüllten Leben.

Ich beziehe mich oft auf den Buddha, den Lehrer, den ich am besten kenne. Sie können sich selbst auf eine Tradition beziehen, die Ihnen bekannt ist, wie das Christentum, das Judentum oder andere. Der Buddha sprach vom Glück, das wir in diesem Leben erfahren können. Er sagte auch, dass wir das Herz und den Geist mit positiven Gefühlen der liebenden Güte und Freude über das Glück anderer füllen können. Durch Übungen der Kultivierung von Glück entwickeln wir heilsame Qualitäten im Geist und im Herzen, und wir entfernen und ersetzen unheilsame Qualitäten.

Im Kontext der kontemplativen Praxis bringt uns ein Empfinden von Glück eine Stabilität des Geistes. Diese innere Stabilität hat positive Wirkungen im Alltag bei der Arbeit oder im Familienleben, darüber hinaus ist sie aber auch die Voraussetzung für jede wirkungsvolle Meditation. Es gibt zum Beispiel eine Meditationsanleitung, in der wir uns mit Glückseligkeit füllen können, so wie man einen Schwamm mit Wasser füllt. Interessanterweise werden diese alten Lehren von der Neurowissenschaft bestätigt. Forscher haben herausge-





Geführte Übungen und Meditationen

CD 1

1 Glück und Dankbarkeit	19 Minuten
2 Selbstmitgefühl	14 Minuten
3 Ihr innerer Beschützer	16 Minuten
4 Zuflucht nehmen zu dem, was verlässlich ist	4 Minuten

CD 2

5 Loslassen	21 Minuten
6 Der große Raum des Gewahrseins	11 Minuten
7 Auf der eigenen Seite stehen	21 Minuten
8 Nach Hause kommen zum Glück	9 Minuten

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. Er 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



© Stephanie Mohan

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche
Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien
Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter.
All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Rick Hanson

www.arbor-verlag.de/rick-hanson