



Linda Graham

Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden

Wie wir unser Gehirn vor Stress
und Burn-out schützen können

arbor

Linda Graham

Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden

Linda Graham

Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden

Wie wir unser Gehirn vor Stress und Burn-out
schützen können

Mit einem Vorwort von Rick Hanson Übersetzt von
Christine Sadler



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

**Für James Baraz, Sylvia Boorstein, Diana Fosha, Rick Hanson – „True
Others to my True Self“**

© 2013 Linda Graham, MFT

© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with New World Library, a division of Whatever Publishing Inc., USA
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Bouncing Back – Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-Being

Titelfoto: © 2014 thomasfuer/photocase

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Hergestellt von mediengenossen.de

E-Book-Herstellung und Auslieferung:
Brockhaus Commission, Kornwestheim
www.brocom.de

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2014

E-Book 2020

www.arbor-verlag.de

ISBN E-Book: 978-3-86781-300-6

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autorin oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort

Was Resilienz ist und wie wir unser Gehirn neu verdrahten, um sie wiederzuerlangen

1

Wie das Gehirn Resilienz entwickelt – oder eben nicht

Kapitel 1 Wie die Resilienzstrategien im Gehirn verdrahtet werden

Kapitel 2 Wie die Verdrahtung von Resilienz schiefgehen kann

2

Wie Sie sich die Neuroplastizität des Gehirns zunutze machen, um Ihre Resilienz wiederzuerlangen

Kapitel 3 Achtsamkeit zum Fördern von Selbsterkenntnis und flexiblen Reaktionen nutzen

Kapitel 4 Empathie zum Schaffen von Verbindungen und Selbstakzeptanz nutzen

Kapitel 5 Fünf zusätzliche Praktiken zur Beschleunigung der Gehirnveränderung

Kapitel 6 Selbstgesteuerte Neuroplastizität

3

Durch resonante Beziehungen die Resilienz wiedererlangen

- Kapitel 7 Wie Bindung und Zugehörigkeit die Resilienz nähren
- Kapitel 8 Innere Sicherheit und inneres Vertrauen erzeugen
- Kapitel 9 Beziehungsintelligenz entwickeln

4

Ruhig bleiben und weitermachen: Durch körperliche Ressourcen die Resilienz wiedererlangen

- Kapitel 10 Wie wir unser Gleichgewicht verlieren und wiederfinden
- Kapitel 11 Durch den Körper unsere Balance wiederfinden
- Kapitel 12 Somatische Intelligenz entwickeln

5

Durch emotionales Wohlbefinden die Resilienz wiedererlangen

- Kapitel 13 Wie die Neurowissenschaft unser Denken über Gefühle revolutioniert
- Kapitel 14 Wie positive Emotionen Resilienz aufbauen
- Kapitel 15 Emotionale Intelligenz entwickeln

6 Durch Reflexion und Reaktionsflexibilität die Resilienz wiedererlangen

- Kapitel 16 Reflexion zum Erkennen von Optionen nutzen
- Kapitel 17 Den Gang wechseln: Unsere Reaktionsmuster modifizieren
- Kapitel 18 Kluge Entscheidungen erkennen und flexibel reagieren

7 Durch bloßes Sein die Resilienz wiedererlangen

- Kapitel 19 In der Weisheit des Seins verweilen

8 Start in ein resilienteres Leben

- Kapitel 20 Die Resilienz über das persönliche Selbst hinaustragen

Danksagungen

Über die Autorin

Quellenverzeichnis

Literaturverzeichnis

Liste der Übungen

Kapitel 3 Achtsamkeit zum Fördern von Selbsterkenntnis und flexiblen Reaktionen nutzen

- Übung 1 Achtsamkeit auf den Atem kultivieren
- Übung 2 Das Gewahrsein bei komplexerem Beobachten stabilisieren
- Übung 3 Die Reflexion des beobachtenden Ego zur Formulierung kluger Optionen nutzen

Kapitel 4 Empathie zum Schaffen von Verbindungen und Selbstakzeptanz nutzen

- Übung 1 Die Resonanz ins Bewusstsein heben
- Übung 2 Die Einstimmung ins Bewusstsein heben
- Übung 3 Empathie und Selbstempathie kultivieren
- Übung 4 Selbstmitgefühl kultivieren
- Übung 5 Selbstakzeptanz kultivieren
- Übung 6 Das weisere Selbst kultivieren

Kapitel 5 Fünf zusätzliche Praktiken zur Beschleunigung der Gehirnveränderung

- Übung 1 Zur Präsenz kommen
- Übung 2 Eine Absicht setzen

- Übung 3 Die Beharrlichkeit stärken
- Übung 4 Einen Unterstützerkreis schaffen
- Übung 5 Einen sicheren Ort schaffen
- Übung 6 Eine Praxis auswählen
- Übung 7 Materielle Ressourcen schaffen
- Übung 8 Menschen als Ressourcen entdecken
- Übung 9 Sich mit spirituellen Ressourcen verbinden

Kapitel 6 Selbstgesteuerte Neuroplastizität

- Übung 1 Durch neue Konditionierung eine bessere Wahl treffen
- Übung 2 Durch Dekonditionierung Zugang zu einem geistigen Spielraum erlangen
- Übung 3 Durch Rekonditionierung raus mit dem Alten, rein mit dem Neuen

Kapitel 7 Wie Bindung und Zugehörigkeit die Resilienz nähren

- Übung 1 Tiefes Zuhören
- Übung 2 Güte teilen
- Übung 3 Liebende Güte kultivieren, um die angeborene Gutheit wahrzunehmen
- Übung 4 Die angeborene Gutheit anderer ehren
- Übung 5 Durch das Sehen der Gutheit, die andere in einem sehen, negative Ansichten über sich selbst neu verdrahten
- Übung 6 Sich durch das Akzeptieren der vielen Teile seiner selbst mit sich selbst anfreunden

Kapitel 8 Innere Sicherheit und inneres Vertrauen erzeugen

- Übung 1 Die Liebe anderer in sich aufnehmen, um die innere Basis der Resilienz zu nähren
- Übung 2 Das Gute in sich aufnehmen, um die innere Basis der Resilienz zu nähren
- Übung 3 Der intuitiven Weisheit des weiseren Selbst zuhören
- Übung 4 Sich ein erwünschtes Ergebnis vorstellen, um schwierige Erfahrungen in Beziehungen neu zu verdrahten

Kapitel 9 Beziehungsintelligenz entwickeln

- Übung 1 Um Hilfe bitten
- Übung 2 Grenzen setzen
- Übung 3 Verhaltensänderungen aushandeln
- Übung 4 Einen Riss reparieren
- Übung 5 Vergebung

Kapitel 10 Wie wir unser Gleichgewicht verlieren und wiederfinden

- Übung 1 Gleichmut kultivieren
- Übung 2 Mit der Ruhe anderer mitschwingen, um sich selbst zu beruhigen

Kapitel 11 Durch den Körper unsere Balance wiederfinden

- Übung 1a Aktivierung der Oxytocin-Ausschüttung durch eine Kopfmassage

- Übung 1b Aktivierung der Oxytocin-Ausschüttung durch eine Massage des Vagusnervs
- Übung 1c Aktivierung der Oxytocin-Ausschüttung durch Umarmungen
- Übung 2 Aktivierung der Oxytocin-Ausschüttung durch eine Hand auf dem Herzen
- Übung 3a Tief atmen, um den Körper zu entspannen
- Übung 3b Atmen, um resonante Verbindung zu erzeugen
- Übung 4a Alte somatische Erinnerungen durch einen Bodyscan neu verdrahten
- Übung 4b Alte somatische Erinnerungen durch die Entspannungsreaktion neu verdrahten
- Übung 4c Den Körper bewegen, um schwierige Emotionen neu zu verdrahten
- Übung 5 Negative Körpererinnerungen neu verdrahten

Kapitel 12 Somatische Intelligenz entwickeln

- Übung 1a Das Gehirn primen, indem man den Tag in liebevoller Verbindung beginnt
- Übung 1b Das Gehirn primen, indem man den Tag mit Leichtigkeit und Wohlbefinden beginnt
- Übung 1c Das Gehirn primen, indem man zu seinem Toleranzfenster zurückkehrt
- Übung 2 Durch frühere Kompetenz aktuelles Selbstvertrauen empfinden und verdrahten
- Übung 3 Inkompétence in Kompetenz umdeuten
- Übung 4 Jeden Tag eine beängstigende Sache tun, um das Gehirn darauf zu trainieren, etwas Neues zu riskieren

Übung 5 Das Geschenk im Fehler finden und so das Gehirn in Richtung Resilienz verdrahten

Kapitel 13 Wie die Neurowissenschaft unser Denken über Gefühle revolutioniert

- Übung 1 Die eigenen Emotionen wahrnehmen und regulieren
- Übung 2 Seine eigenen Emotionen zum Ausdruck bringen und die Bedeutung der Emotionen anderer lesen
- Übung 3 Durch das Praktizieren von Mitgefühl Emotionen handhaben und verlagern
- Übung 4 Das Abschalten von Emotionen beheben

Kapitel 14 Wie positive Emotionen Resilienz aufbauen

- Übung 1 Dankbarkeit kultivieren, um neue Muster zu verdrahten
- Übung 2 Emotional gesunde Gehirne finden, um sich mit ihnen zu verbinden
- Übung 3 Giftige Scham durch Liebe und Akzeptanz heilen

Kapitel 15 Emotionale Intelligenz entwickeln

- Übung 1 Liebe und Wertschätzung im Portemonnaie tragen
- Übung 2 Dem inneren Kritiker mit Selbstmitgefühl begegnen
- Übung 3 Mitühlende Kommunikation

Kapitel 16 Reflexion zum Erkennen von Optionen nutzen

- Übung 1 Wahrnehmen und benennen, um Optionen zu schaffen

- Übung 2 Muster als Muster benennen
- Übung 3 Gelegenheiten zum Ändern alter Muster und zum Schaffen von Optionen erkennen

Kapitel 17 Den Gang wechseln: Unsere Reaktionsmuster modifizieren

- Übung 1 Durch das Ersetzen von ANTs durch APTs die Perspektive wechseln
- Übung 2 Bauchbotanik zum Wechsel der Perspektive nutzen
- Übung 3 Durch Rekonditionierung alte Identitäten ablegen

Kapitel 18 Kluge Entscheidungen erkennen und flexibel reagieren

- Übung 1 Optionen schaffen, Wahlmöglichkeiten erkennen und klug wählen

Kapitel 19 In der Weisheit des Seins verweilen

- Übung 1 Die Inhalte des Selbst erforschen, auch während sie sich entwickeln
- Übung 2 In einem Tagtraum entspannen; Einsichten über das Selbst gewinnen
- Übung 3 In das Unkonditionierte sinken: Das Selbst im Nicht-Selbst auflösen
- Übung 4 Das Selbst und das Nicht-Selbst integrieren
- Übung 5 Das gesamte Selbst erfahren

Kapitel 20 Die Resilienz über das persönliche Selbst hinaustragen

- Übung 1 Resilienz erlernen
- Übung 2 Identifizieren Sie Ihre GOPs
- Übung 3 Die Schlüssel zum Knacken des Codes finden
- Übung 4 Altruismus praktizieren
- Übung 5 Ein Motor der Veränderung werden

Vorwort

Das Leben hat viele angenehme, ja sogar wundervolle Momente. Natürlich beinhaltet es, wie wir alle wissen, auch Momente anderer Art: solche, die anstrengend, verstörend, auszehrend, ermüdend, gar verheerend und traumatisch sind – oder ganz einfach langweilig und eintönig. Diese kommen manchmal mit großer Stärke, in den überwiegenden Fällen aber sind sie in den Stoff des täglichen Lebens eingewoben: der Frust eines langen Arbeitsweges, ein Streit mit einem Mitbewohner, der Versuch, ein sich windendes Kleinkind in einen Autositzen zu bekommen, eine unerwartete Rechnung, ein großer Kraftaufwand bei der Arbeit, eine quälende Krankheit, Kritik vom Chef, eine schmerzvolle Trennung von einem Partner, das mürrische Schweigen eines Teenagers ... das wahre Leben.

Konfrontiert mit großen Herausforderungen oder einer langen Ansammlung verschiedener kleiner, fragen Sie sich vielleicht: Wie schwer wird mich dies treffen? Wie schnell werde ich mich erholen? Und vor allem: Wie kann ich mir selbst helfen?

Schöpfend aus ihren vielen Jahren der Erfahrung als Psychotherapeutin, Meditationslehrerin, Workshopleiterin und Autorin, bietet Linda Graham viele ausgezeichnete, gar lebensverändernde Antworten auf diese Fragen. Sie untersucht den Schnittpunkt von Hirnwissenschaft, Beziehungspsychologie und Achtsamkeitspraktiken, um uns zu zeigen, wie wir unsere natürliche Resilienz wiedererlangen und entwickeln können.

Die letzten Jahrzehnte haben Forschungsmaterial zum Thema Stress, Trauma und Genesung im Umfang einer ganzen Bibliothek hervorgebracht. Wir haben gelernt, wie Körper und Geist auf Bedrohung, Verlust und Zurückweisung reagieren, und wir haben entdeckt, dass manche Menschen

dadurch, dass sie neue Formen der Flexibilität und Stärke entwickeln, in der Lage sind, geschickt und anmutig die Wellen des Lebens zu reiten.

Nach dem in der Gesundheitsfürsorge als „Stress-Diathese-Modell“ bezeichneten Ansatz wird die Reaktion eines Menschen auf die harten Teile des Lebens von drei Faktoren geprägt: der Intensität der Herausforderungen, der Verwundbarkeit des Individuums und den vorhandenen Kompensationsressourcen. Wir versuchen, die Herausforderungen so gut zu meistern, wie wir können. Trotzdem kommen weiterhin Stürme, die unsere Verwundbarkeit erhöhen und unsere Ressourcen strapazieren.

Wir alle haben Schwachstellen in unserer geistigen und emotionalen Rüstung. Mit der warmen und akzeptierenden Sicht einer erfahrenen Therapeutin fokussiert Linda darauf, wie wir unsere verwundbaren Stellen schützen und mit der Zeit stärken können. Des Weiteren bietet sie uns sachliche Betrachtungen und Dutzende wirksame, erfahrungsorientierte, dem Aufbau unserer inneren Ressourcen dienende Übungen. Sie durchziehen das gesamte Buch wie eine reiche Goldader. Linda kennt diese Übungen in- und auswendig und zeigt uns kreative Wege, sie zu nutzen, damit sie uns bei der Entwicklung von neuen Einsichten, Ideen und Fähigkeiten helfen. Zu diesen Ressourcen – einer Art innerer Schatz – zählen ein höheres Maß an Achtsamkeit, Empathie, Selbstverständnis, Selbstmitgefühl, Sicherheit, Vertrauen, zwischenmenschlichen Fähigkeiten, Wohlgefühl mit dem Körper sowie größere Reservoirs an positiven Emotionen, mehr Ruhe, Mut und Flexibilität. Diese Ressourcen helfen einem Menschen, anpassungsfähig mit dem Leben umzugehen – sich zu biegen, aber nicht zu zerbrechen, und dann, wie Linda es ausdrückt, wieder in den ursprünglichen Zustand zurückzuspringen (*bounce back*). In einem Wort helfen sie einem Menschen, *resilienter* zu werden.

Während das Tempo des sozialen Wandels zunimmt, während negative Entwicklungen inmitten positiverer auftauchen und während alte Bollwerke des Schutzes schwinden oder zerbrechen, ist persönliche Resilienz wertvoller denn je. Arm oder reich, Kind oder Erwachsener, krank oder gesund – wir alle brauchen Resilienz. Abgesehen davon, dass sie uns hilft, uns selbst zu helfen, hilft uns Resilienz, anderen zu helfen. Auf diesen Seiten können Eltern, Lehrer,

Therapeuten, Manager und Gesundheitsdienstleister viele effektive Wege lernen, andere zu unterstützen, indem sie selbst Resilienz entwickeln.

Linda Graham hat aus nächster Nähe gesehen, was Resilienz aufbaut und was sie zerstört. In einer Sprache, die herzlich ist, häufig gefühlvoll, immer praktisch, und mit einer ganzheitlichen Betrachtungsweise von Geist, Körper, Herz und Seele hat sie die Ergebnisse aus langjähriger klinischer Praxis und tiefer Reflexion zu einem zuverlässigen und praktischen Leitfaden zusammengefasst. Ihre Arbeit ist kreativ wegen ihrer bahnbrechenden Integration von uralter kontemplativer Weisheit, Beziehungspsychologie und moderner Neurowissenschaft, und sie ist ausgesprochen nützlich wegen ihrer von Mitgefühl geprägten Fokussierung darauf, was Ihnen hier und jetzt helfen wird.

Resilienz ist wie der Kiel eines Segelbootes. Wenn die Winde des Lebens wehen, sorgt Resilienz dafür, dass Sie im Gleichgewicht bleiben und sich voranbewegen. Und wenn die wirklich großen Sturmböen kommen – kein Leben ist ohne sie –, lässt Resilienz Sie Ihr Boot so schnell wie möglich wieder ausbalancieren. Wenn Sie das Wissen nutzen, das Sie beim Lesen dieses Buches erlangen, werden Sie in der Lage sein, mit Vertrauen Ihren Kurs über die großen Meere dieses kostbaren Lebens festzulegen.

Dr. Rick Hanson
Wellspring Institute for Neuroscience
and Contemplative Wisdom
San Rafael, Kalifornien
26. November 2012

Einleitung

Was Resilienz ist und wie wir unser Gehirn neu verdrahten, um sie wiederzuerlangen

Ich fürchte mich nicht vor Stürmen, denn ich lerne, mein Schiff zu segeln.

LOUISA MAY ALCOTT

Bei meiner Arbeit als Psychotherapeutin höre ich viele Geschichten über Resilienz „in Aktion“, wie diese hier von meiner Klientin Deborah. Deborah hatte während einer Hitzewelle im vergangenen Sommer einen wunderschönen Tag am Strand verbracht, sich in der sanften Schläfrigkeit des Tages geaalt. Sie hatte keinen Kummer und keine Sorgen, sie entspannte sich einfach in ein friedliches Gefühl hinein: „Gott ist im Himmel; die Welt ist in Ordnung.“

Zwei Stunden später, als sie im Verkehrsstaub feststeckte und sich Sorgen machte, sie würde es nicht pünktlich nach Hause schaffen, um für Freunde ein Abendessen zuzubereiten, musste sie das leichte, gute Gefühl des Tages loslassen und umschalten auf das Planen auf Hochtouren, auf das sie sich so gut verstand: Wen könnte sie anrufen und darum bitten, den Lachs abzuholen? Wer hatte die Schlüssel und könnte die anderen hereinlassen? Rasch entwarf sie Berechnungen und Strategien, um diesen leuchtenden Punkt auf dem Radarschirm zu umgehen.

Als Deborah zu Hause eintraf, erlitt sie noch einen weiteren Rückschlag: Die Geschirrspülmaschine hatte die Küche überschwemmt. Ein guter Zentimeter Seifenwasser bedeckte das Linoleum, wo Leute schon vor dreißig Minuten hätten das Abendessen kochen sollen.

Deborahs Freunde, die bereits da waren, um beim Zubereiten des Essens zu helfen, packten mit an, um die Sauerei zu beseitigen. Unterdessen konnte Deborah schnell die Nachrichten auf ihrer Mailbox abrufen. Ihre Schwägerin Sheila hatte angerufen und ihr die Neuigkeit überbracht, dass ihr in Detroit lebender Bruder George auf schnellstem Wege in die Notaufnahme gebracht worden war ... Sie wartete nicht einmal das Ende der Nachricht ab. Ihr Bruder hatte vier Monate zuvor einen Herzinfarkt erlitten, und jetzt hatte sie panische Angst.

Umgehend rief sie die Handynummer ihres Bruders an; Sheila nahm den Anruf im Krankenhaus entgegen. George war am Leben; sein Zustand war stabil; er würde wahrscheinlich über Nacht dort behalten und am Morgen entlassen werden. Was sie für seinen zweiten Herzinfarkt gehalten hatten, war eine Angina – schwer genug, um das Rufenum eines Krankenwagens zu rechtfertigen, aber nicht lebensbedrohlich. Die Ärzte waren froh, dass er dieses Mal so schnell gekommen war; es sah aus, als würde es ihm bald wieder gut gehen. Deborah redete noch ein paar Minuten mit Sheila, besprach mit ihr, ob sie noch am selben Abend nach Detroit fliegen solle; sie waren sich darin einig, dass sie am nächsten Tag kommen könne.

Nachdem sie aufgelegt hatte, drehte Deborah durch. Ihre Mutter hatte einen Herzinfarkt erlitten, als Deborah elf und ihr Bruder acht Jahre alt gewesen waren. Erinnerungen an die Panik und Sorge, die sie in der Woche gehabt hatte, als ihre Mutter im Krankenhaus lag, überrollten sie. Selbst mit einem Haus voller Gäste brach sie auf der Couch zusammen, zitterte und weinte. Ihr Freund Gary kam zu ihr und legte ihr die Hände auf die Schultern. Auch ohne im Einzelnen zu wissen, was Deborah aus der Fassung gebracht hatte, erinnerte Gary sie an das, was sie häufig unter anderen Umständen zu ihm gesagt hatte: „Du bist groß genug, um das auszuhalten.“

So wie Deborah sich erinnert, konnte sie da fühlen, wie sich ihr Gewahrsein nach seiner Implosion wieder nach außen ausdehnte, gleich einem

Ballon, der sich ausdehnt, wenn Luft in ihn hineingeblasen wird. „Ja, richtig. Dies ist jetzt; das war damals. Das damals ging gut aus. Dies jetzt ist gut.“ (Ihre Mutter lebte noch fünfunddreißig Jahre, bis weit in ihr eigenes Seniorenalter und Deborahs Erwachsenenalter hinein.) „George geht es gut. Mir geht es gut. Genau hier, genau jetzt ist alles in Ordnung.“

Deborah kam zurück zu einem Gefühl der Gegenwart, zu Mitgefühl für sich selbst und für ihren Bruder. Sie erinnerte sich an das Gefühl des Friedens, das sie früher am Tag am Strand empfunden hatte, und dachte über all die Bewältigungsmodi nach, in die sie hinein- und aus denen sie wieder herausgeschaltet hatte, alles innerhalb von nur wenigen Stunden. Sie trat hinaus in ihren Garten und flüsterte ein Gebet der Erleichterung und der Dankbarkeit, der Erleichterung über den stabilen Zustand ihres Bruders, der Dankbarkeit für die Empathie von Freunden, für Garys liebevolle Berührung, für die Ruhe, die sie wieder mit ihren inneren Ressourcen verband und ihre Resilienz wiederherstellte.

Wir sind alle gezwungen, mit Schwierigkeiten und Stürmen in unserem Leben zurechtzukommen – wir verlieren unser Portemonnaie und unsere Autoschlüssel, entdecken Schimmel im Badezimmer, versäumen drei Tage im Büro, um ein krankes Kind zu pflegen –, und wir tun es. Wir sind jeden Tag resiliente Helden in unserem eigenen Leben, wenn wir geschickt mit den störenden, ungewollten Veränderungen umgehen, die durch die kaputte Waschmaschine entstehen oder dadurch, dass das Auto ein neues Getriebe benötigt.

Gelegentlich müssen wir auch unter dem Druck größerer Sorgen und Tragödien Haltung bewahren: bei Unfruchtbarkeit oder Untreue, einer Diagnose auf Bauchspeicheldrüsenkrebs, dem Verlust eines Arbeitsplatzes, dem Verwundetwerden eines Sohnes bei einem Gefecht im Ausland. Manchmal gehen zu viele Dinge auf einmal katastrophal schief: eine Tochter wird festgenommen, weil sie Haschisch verkauft hat, wir lassen einen Laptop im Flugzeug liegen, wir finden heraus, dass der Bauunternehmer, der gerade unser Dach repariert, wegen schlampiger Bauarbeiten verklagt worden ist, all das genau in der Woche, in der wir unsere alternde Mutter in einem Pflegeheim

unterbringen. Wir beginnen uns zu fühlen, als tränken wir aus einem Feuerwehrschauch und stünden kurz davor, unterzugehen.

Die meisten von uns fühlen sich jeden einzelnen Tag durch irgendeinen äußeren Stressor innerlich gestresst. Wenige von uns gehen durch ihr gesamtes Leben, ohne dass ihre Resilienz durch den Schmerz und das Leiden, die der Conditio humana inhärent sind, ernsthaft herausgefordert würde. Keiner von uns ist dagegen gefeit, dass von ihm verlangt wird, mit etwas zurechtzukommen, um das er nie gebeten hat, mit etwas, das er wirklich zutiefst nicht will.

Mit Resilienz können wir geschickt auf derartige unwillkommene Herausforderungen reagieren. Resilienz ist die Fähigkeit, auf Druck und Tragödien schnell, anpassungsfähig und effektiv zu reagieren. Forscher haben herausgefunden, dass es keinen besten oder unfehlbaren Weg gibt, Schwierigkeiten zu meistern.¹ Das Imstandesein, unsere Bewältigung an eine spezielle Herausforderung anzupassen, ist die Fertigkeit, die es uns ermöglicht, unseren Halt zu finden, wenn wir von dem Unbekannten, von Stress oder von einem Trauma aus dem Gleichgewicht geworfen werden. Flexibles Reagieren kann uns durch die Höhen und Tiefen unserer Tage tragen. Meine Yogalehrerin Debra McKnight-Higgins drückt es folgendermaßen aus: „Selig sind die, die flexibel sind, denn sie werden nie verbogen sein.“²

Durch die neuesten Fortschritte in der Neurowissenschaft wissen wir heute, dass Resilienzfähigkeiten von Natur aus im Gehirn vorhanden sind, fest verdrahtet durch die Evolution.³ Wie gut sich diese Fähigkeiten im Zuge unserer Reifung entwickeln, hängt von unseren Reaktionen auf unsere Lebenserfahrungen ab sowie davon, wie diese Erfahrungen das neuronale Schaltsystem und die Funktionsweise unseres Gehirns prägen – welche wiederum unsere Reaktionen beeinflussen. Ob wir dazu neigen, nach schrecklichen Rückschlägen wieder auf die Beine zu kommen oder da liegen zu bleiben, wo wir hingeworfen wurden, hängt von unseren erlernten Mustern des Reagierens auf andere Menschen und Ereignisse ab. Diese Muster verfestigen sich, werden nicht nur in ein Verhaltensrepertoire aufgenommen, sondern von einem frühen Alter an tief in unserem neuronalen Schaltsystem

codiert. Sie prägen nicht nur die Art und Weise, wie wir Herausforderungen bewältigen, sondern auch die Funktionsweise des Gehirns an sich.

Erst in den letzten Jahren haben Neurowissenschaftler begonnen zu verstehen, wie man sich die Fähigkeiten des Gehirns zunutze machen kann, um diese neuronalen Schaltkreise radikal neu zu verdrahten und die Funktionsweise des Gehirns zu ändern und so die Resilienz zu erhöhen.⁴ Die Wissenschaft hat noch nicht alle Antworten gefunden. Die Technik, die in die „Blackbox“ des Gehirns hineinsehen und seine Funktion in Echtzeit beobachten kann, während es Musik erzeugt, auf Kampfszenen reagiert oder über den Tod eines geliebten Haustieres betrübt ist, ist gerade mal zwei Jahrzehnte alt. Die Anwendung der Untersuchungsergebnisse der Neurowissenschaft auf das Verhalten in Echtzeit, wenn Menschen gerade den Verlust einer Arbeitsstelle oder das Fliegen von der Schule bewältigen, ist noch jünger.

Es gibt täglich Berichte von neuen Entdeckungen, aber das Datenmaterial ist weiterhin alles andere als vollständig. Wie bei jeder neuen Wissenschaft treten Widersprüche und Kontroversen auf, sie werden gelöst und treten erneut auf, wenn sich neue Betrachtungsweisen entwickeln. Neue Erkenntnisse über die Strukturen des Gehirns ermöglichen es Forschern, Hypothesen über die dynamischen, in einer Wechselbeziehung stehenden Funktionen jener Strukturen anzustellen, welche die neuronalen Schaltkreise, Leitungsbahnen und Netzwerke, die durch diese Strukturen geschaffen werden, umgestalten können und sogar die Strukturen selbst verändern können. Nach Aussage meines Freundes Rick Mendius ist die moderne Neurowissenschaft „so neu, dass wir uns dabei wohlfühlen müssen, uns nicht nur in das Unbekannte vorzuwagen, sondern in Irrtümer.“

Ich bin weder Neurowissenschaftlerin noch akademische Forscherin: Ich führe keine Laborforschung an Gehirnen oder an menschlichem Verhalten durch. Mein Labor befindet sich an vorderster Front. Seit zwanzig Jahren arbeite ich als Psychotherapeutin, Beraterin und Trainerin sowie als Workshopleiterin jeden Tag mit Menschen, die ernsthaft auf der Suche nach besseren Wegen sind, mit den unerwarteten Drehungen und Wendungen ihres Lebens fertig zu werden. Seit fünfzehn Jahren praktiziere ich mit Hingabe die

Vipassanā- oder Einsichtsmeditation aus der buddhistischen kontemplativen Tradition. Und seit zehn Jahren studiere ich außerdem intensiv die Anwendung der Erkenntnisse der Neurowissenschaft auf das Heilen von Traumata und das Wiedererlangen von Resilienz.

Ich hatte die Ehre, bei einigen der besten Denker und Wegbereiter in der neuen Disziplin der interpersonellen Neurobiologie und im Bereich verwandter, innovativer Methoden der Psychotherapie zu studieren, insbesondere der *accelerated experiential dynamic psychotherapy*, der emotionsfokussierten Paartherapie und der sensomotorischen Psychotherapie, einer achtsamkeits- und körperorientierten Traumatherapie. Es war ein großes Privileg, von den Gründern des Spirit Rock Meditation Center zu lernen, meisterhaften Praktizierenden, die Menschen im Westen integer und mit großem Können die buddhistischen Lehren nahe bringen.

Die größte Ehre war es, die Theorien und Werkzeuge für das Wiedererlangen von Resilienz bei meiner Arbeit mit Hunderten von Klienten, Kollegen, Workshop-Teilnehmern und Schülern anzuwenden, die mein eigenes Wissen über Resilienz mit ihrer Offenheit und ihrem Mut abgerundet haben. Zur Wahrung von Vertraulichkeit sind ihre Geschichten in diesem Buch abgewandelt oder vermischt worden. Ich schulde ihnen allen tiefe Dankbarkeit.

Ich übernehme die volle Verantwortung für jegliche Fehler, die ich beim Verstehen der jüngsten Ergebnisse aus der Neurowissenschaft oder beim Interpretieren des Denkens der Pioniere, die diese Ergebnisse auf die klinische Psychologie und Achtsamkeitspraxis anwenden, gemacht habe. Unsere Interpretationen der neuesten Daten und die Extrapolation dieser Ergebnisse auf klinische Anwendungen werden immer noch durch unsere eigene subjektive Erfahrung gefiltert. Manche der anderen Paradigmen, auf die ich mich in diesem Buch stütze, haben sich bereits Hunderte oder sogar Tausende von Jahren bewiesen, womit sich ihre Wirksamkeit bestätigt hat. Sämtliche der im Buch präsentierten Werkzeuge und Techniken werden mit der Absicht angeboten, Ihnen zu helfen, selbst herauszufinden, was bei Ihnen am besten funktioniert.

Jedoch ist glasklar, dass wir lernen können, nach Belastungen besser in unseren ursprünglichen Zustand zurückzuspringen (*bounce back*), indem wir die erlernten Bewältigungsmuster unseres Gehirns bewusst neu verdrahten. Um dies erfolgreich und wirkungsvoll zu tun, müssen wir wissen, wie wir die neuen Erfahrungen auswählen, die diese Neuverdrahtung am besten verrichten werden. Der Neurowissenschaftler Richard Davidson drückt es folgendermaßen aus: „Aufbauend auf allem, was wir in der Neurowissenschaft über das Gehirn wissen, ist Veränderung nicht nur möglich, sondern sogar eher die Regel denn die Ausnahme. Es geht wirklich nur darum, welche Einflüsse wir für unser Gehirn wählen.“⁵

In diesem Buch stelle ich zwei mächtige Prozesse der Gehirnfunktion vor: die *Konditionierung*, die bestimmt, wie unser Erlernen von Resilienz überhaupt im neuronalen Schaltkreis unseres Gehirns codiert wird, und die *Neuroplastizität*, die bedingt, dass wir neue Erfahrungen nutzen können, um diese Muster neu zu verdrahten. Indem Sie sich dieser Prozesse bedienen, können Sie beherrschen, was ich die fünf Cs der resilienten Bewältigung nenne:

1. *Ruhe (calm)*: Sie können in einer Krise ruhig bleiben.
2. *Klarheit (clarity)*: Sie können sowohl das, was geschieht, als auch Ihre innere Reaktion darauf klar sehen; Sie können sehen, was als Nächstes passieren muss; und Sie können Möglichkeiten aus unterschiedlichen Perspektiven sehen, die Ihre Fähigkeit erhöhen, flexibel zu reagieren.
3. *Verbindung (connection)*: Sie können sich bei Bedarf Hilfe suchen; Sie können von anderen lernen, resilient zu sein; und Sie können sich mit Ressourcen verbinden, die Ihre Optionen in hohem Maße erweitern.
4. *Kompetenz (competence)*: Sie können Fertigkeiten und Kompetenzen, die Sie durch vorherige Erfahrung gelernt haben (oder die Sie mithilfe dieses Buches lernen), nutzen, um schnell und effektiv zu handeln.
5. *Mut (courage)*: Sie können Ihr Vertrauen darauf stärken, dass Sie Ihre Handlungen beharrlich weiterführen werden, bis Sie zu einer Lösung oder

Akzeptanz der Schwierigkeit gelangen.

Das vorliegende Buch hilft Ihnen, diese fünf Cs der Bewältigung zu entwickeln, indem es Ihnen beibringt, wie man alte Reaktionsmuster im Gehirn, welche die Resilienz aus dem Gleis werfen, neu verdrahtet, und wie man neue und bessere Bewältigungsfähigkeiten verdrahtet. Es zeigt Ihnen, wie Sie die jüngsten Entdeckungen der modernen Neurowissenschaft auf ihre alltäglichen Bemühungen, resilenter zu werden, anwenden können.

In Teil 1 werden Sie lernen, wie das Gehirn seine Bewältigungsstrategien eigentlich entwickelt und wie unsere frühesten Erfahrungen mit dem Reagieren auf Stressoren die Arbeitsweise des Generaldirektors für Resilienz im Gehirn – des präfrontalen Kortex – prägen. Müssen Sie wissen, wie Ihr Gehirn funktioniert, um gekonnt durch Ihren Alltag zu steuern? Nein, nicht mehr, als Sie wissen müssen, was sich unter der Motorhaube Ihres Autos befindet, um zur Arbeit zu fahren, oder wie das Internet funktioniert, um Ihre E-Mails abzurufen. Wollen Sie aber die Art, wie Sie Ihren Alltag bewältigen, *verändern*, dann wird das Wissen darum, wie Ihr Gehirn funktioniert und wie Sie seine Funktionsweise verändern können, Ihnen helfen, ein Gefühl der Kompetenz und Kontrolle zu entwickeln, das wiederum das Vertrauen erzeugen wird, dass Sie Ihr Gehirn neu verdrahten können, um resilenter zu werden.

In Teil 2 werden Sie zudem selbstgesteuerte Neuroplastizität erlernen – Werkzeuge und Techniken, mit denen Sie sich die Fähigkeiten Ihres Gehirns zunutze machen können, sich selbst nachhaltig zu verändern und zu stärken. Die Werkzeuge stammen aus zwei der mächtigsten Paradigmen der Gehirnveränderung, die der Wissenschaft bekannt sind: dem der Achtsamkeit, aus der 2.500 Jahre alten buddhistischen kontemplativen Tradition, und dem der Empathie, aus der 150 Jahre alten Praxis der westlichen Beziehungspsychologie.

Dadurch, dass die kombinierte Anwendung von Werkzeugen aus diesen zwei Paradigmen durch die Erkenntnisse aus der modernen Neurowissenschaft gelenkt wird, werden Sie nicht jahrelang entweder in einer Höhle meditieren oder sich auf die Couch eines Psychoanalytikers legen müssen, um zu lernen, umgehende und dauerhafte Veränderungen in Ihren Bewältigungsstrategien

herbeizuführen. Sie werden lernen, eine Kombination aus diesen Werkzeugen so zu nutzen, dass es sicher, effizient und effektiv ist, am Gehirn herumzubasteln, ja sogar mit ihm zu ringen. Sie können wieder resilient werden, Optionen schaffen und klug wählen, selbst im Falle von Katastrophen.

Das Gehirn verdrahtet sich neu, indem es die Aufmerksamkeit auf neue Erfahrungen konzentriert und das aus diesen Erfahrungen Gelernte in seinem neuronalen Schaltsystem codiert. Und es tut dies am schnellsten durch Interaktionen mit anderen Menschen. Die Teile 3–7 leiten Sie durch eine Reihe erfahrungsorientierter Übungen, die Sie alleine, mit einem Partner oder in einer kleinen Gruppe durchführen können und mit denen kontinuierlich Fähigkeiten in der *Beziehungs-Intelligenz*, der *somatischen* (körperlichen) Intelligenz, der *emotionalen* Intelligenz, der *Reflexion und dem Wählen von Optionen* sowie der tiefen Weisheit des *bloßen Seins* aufgebaut werden. Diese Übungen stärken die Funktion des präfrontalen Kortex; anschließend wird diese Plattform genutzt, um sowohl alte Bewältigungsstrategien neu zu verdrahten, die nicht mehr so gut funktionieren, als auch neue zu lernen, die besser funktionieren. Im Anschluss an die Übungen erkläre ich kurz die ihnen zugrunde liegenden neurowissenschaftlichen Fakten und zeige Ihnen, wie Sie Ihr Gehirn nach und nach neu verdrahten, um resilenter zu werden.

In meinen zwanzig Jahren klinischer Praxis habe ich immer und immer wieder gesehen, wie Menschen ihr eigenes Gehirn neu verdrahtet haben, wie sie im Hinblick auf ihre Fähigkeiten, auf die Stürme und Kämpfe ihres Lebens zu reagieren, dauerhafte Veränderungen zum Besseren geschaffen haben. Die gut erforschten Werkzeuge und Techniken, die hier vorgestellt werden, sind durch mein eigenes langjähriges Praktizieren und Lehren von Meditation, durch meinen persönlichen Weg durch die Höhen und Tiefen des Lebens sowie durch meine eingehende Beschäftigung mit der Neurowissenschaft der menschlichen Entwicklung und Selbsttransformation weiter verfeinert worden. Alle diese Erfahrungen leiten mich, wenn ich darauf hinweise, welche Werkzeuge gut funktionieren und warum.

Vielen derzeitigen Modellen der Selbsthilfe und des persönlichen Wachstums und vielen Methoden des Coachings und der Therapie liegt die *Annahme* zugrunde, dass Menschen bereits über eine resiliente Gehirnfunktion

verfügen. In diesem Buch geht es darum, diese Funktion im Laufe der Zeit und mit Übung zu entwickeln oder wieder aufzubauen. Teil 8 untersucht, was durch Resilienz möglich wird: Wir finden mehr Sinn und Erfüllung, Kreativität und Leistungsfähigkeit, Verbindung und Zugehörigkeit, Ruhe und Wohlbefinden sowie Mitgefühl, was es uns erlaubt, geschickt durchs Leben zu steuern und mit einer immer größeren Welt in Kontakt zu treten. Wir entdecken wieder das dringende Bedürfnis des menschlichen Geistes, uns selbst und die Welt neu zu sehen, und die grenzenlosen Tiefen des menschlichen Herzens und der Seele, die uns zur Verfügung stehen, um uns um andere zu kümmern.

Ich ermuntere Sie, beim Durcharbeiten des Buches sämtliche erfahrungsorientierten Übungen auszuprobieren, sie als praktische Experimente beim Neuverdrahten Ihres Gehirns zu nutzen. Da jedes Gehirn anders konditioniert ist, wird eines jeden Lesers Erfahrung beim Anwenden dieser Übungen eine andere sein. Ich empfehle Ihnen, sie in Ihrem eigenen Tempo durchzuführen. Es ist nützlich, die Übungen in der Reihenfolge zu machen, in der sie vorgestellt werden, um sich stetig in Richtung komplexerer Fähigkeiten voranzubewegen. Es ist sinnvoll, sich mit Neugier und Offenheit mit diesen Experimenten zu beschäftigen, statt einfach feste Regeln zu befolgen und ein garantiertes Ergebnis zu erwarten. Beim Reflektieren über das Gelernte, das Ihr Gehirn durch jede Übung codiert, werden Sie feststellen, dass Sie Ihr Gehirn nach und nach neu verdrahten. Während Sie lernen, Ihr Gehirn von der Ebene der Neuronen aufwärts neu zu verdrahten, werden Sie die Freude des Wiedererlangens einer Resilienz erfahren, die ein Leben lang anhält.

1

Wie das Gehirn Resilienz entwickelt – oder eben nicht

Kapitel 1

Wie die Resilienzstrategien im Gehirn verdrahtet werden

Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind kleine Angelegenheiten verglichen mit dem, was in uns liegt.

RALPH WALDO EMERSON

Meine Nachbarin direkt nebenan hat einen großen, anhänglichen, 125 Pfund schweren Malamut namens Barney und eine achtjährige Enkeltochter, die ihn vergöttert. Eines Tages, als Samantha zu Besuch kam, sah ich zu, wie sie auf Barney zulief, um ihn zu umarmen. Barney reagierte überschwänglich und leckte ihr eifrig das Gesicht. Er begrüßte sie einfach zärtlich, aber Samantha war auf einen derart heftigen Liebesausdruck eindeutig nicht vorbereitet: Sie brach in Tränen aus.

Als ich Samanthas Verstörung beobachtete, spürte ich sofort eine mitühlende Reaktion in meinem eigenen Körper, wie Sie sie möglicherweise in Ihrem bemerkt haben – eine Woge von „Oh nein!“ Ich ging hin, um Samantha zu trösten, indem ich sie umarmte und ihr schnell mit meinem Sweatshirt das Gesicht abwischte. Dann hielt ich einen verwirrten Barney zurück, während Samanthas Mutter herauskam, um mit einem nassen Waschlappen und einem sauberen Handtuch eine gründlichere Wäsche vorzunehmen.

Bei den besänftigenden Worten ihrer Mutter „Na, na, ist ja schon gut“ beruhigte sich Samantha schnell, wischte sich eine Träne von der Wange,