

Good news: Unser Hirn ist formbar

Das Gehirn wird von einschlägigen Fachleuten auch gerne als «Achtsamkeitsmuskel» bezeichnet. Im sechsten und letzten Teil der Achtsamkeitsserie zeigt Lioba Schneemann, wie wir unser Hirn mit kleinen täglichen Schritten in eine neue Richtung lenken können.

Text: **LIoba SCHNEEMANN**



Lioba Schneemann zeigt Menschen, wie sie sich entspannen und achtsamer leben können. Sie gibt Kurse in Liestal und Umgebung.
www.schneemann-entspannt.ch

RUHIGER GEWORDEN. Wenn Sie die in dieser Serie vorgestellten Übungen – oder andere Meditationen – eine Weile regelmässig geübt haben, werden Sie feststellen: Da oben ist es wahrlich ruhiger geworden. Sie können sich von Herzen dazu gratulieren! Denn Sie sind einen grossen Schritt weitergekommen und – das ist das Wichtigste – Sie haben am eigenen Leib erfahren, dass sich etwas verändert hat.

Diese Veränderung manifestiert sich auch in Ihrem Gehirn. Es sieht nun anders aus, neue Nervenbahnen haben sich gebildet, wenn diese auch noch so klein sind. Die Neurowissenschaft weiss: Der Strom unserer Gedanken formt unser Gehirn. Was in unserem Geist passiert, verändert die Struktur und bildet neue neuronale Schaltkreise. Und was in unserem Gehirn passiert, verändert wiederum den Geist, denn Geist und Gehirn sind ein System.

TÄGLICHE PRAXIS. Wenn Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer also erklären,

dass man seinen «Achtsamkeitsmuskel» stärkt, haben sie Recht. Das Gehirn eines achtsamen Menschen sieht anders aus, als das eines gestressten Managers oder einer überforderten Mutter. Neurowissenschaftler haben mit modernen bildgebenden Verfahren herausgefunden, dass sich durch Meditation einige wichtige Areale im Gehirn verändern. So haben langjährig Meditierende, um nur etwas herauszugreifen, mehr graue Substanz (Hirnzellen) im Hippocampus, an der Stelle im Hirn, die für die Emotionssteuerung zuständig ist, und in Gebieten des Hirnstamms, die mit der Regulation der Atmung und des Herz-Kreislauf-Systems beschäftigt sind.

Für viele Skeptiker kann das ein Schritt zur Motivation sein – wenn man versteht, wie man sein Gehirn positiv beeinflussen kann. Und dies geht schon mit kleinen alltäglichen Schritten. Das ist eine weitere gute Nachricht. Sie müssen nicht ins Kloster gehen oder stundenlang meditieren. Der Hirnforscher Rick Han-

Übung Nr. 6: Das Gute in sich aufnehmen

Schmerzhaftes Erfahrungen können durch positive ersetzt werden. So kann man etwa Kindheitsgefühle von Schwachsein durch ein aktuelles Gefühl der Stärke ersetzen. Es geht nicht darum, das Gefühl zu verdrängen, sondern darum, positive Gefühle in sich hervorzurufen und diese zu stärken.

Versuchen Sie dies einmal, besser mehrmals: Wenn Traurigkeit (oder ein anderes schlechtes Gefühl) aufkommt, versuchen Sie sich in Erinnerung zu rufen, dass Sie von anderen Menschen geliebt werden.

Lassen Sie dieses positive Gefühl in sich aufkommen. Machen Sie sich das Gefühl bewusst und lassen Sie es ganz in Ihren Körper einsinken.

Sie können sich dabei beispielsweise sagen: «Ich habe das alles durchgestanden, und ich bin hier. Andere Menschen lieben mich.» Vielleicht spüren Sie schon bald, wie die emotionale Ladung des Erlebten geringer wird.

son schreibt: «Tägliche, kleine positive Massnahmen summieren sich mit der Zeit zu grossen Veränderungen, weil man Schritt für Schritt neue neuronale Strukturen aufbaut.» So wie Wasser den härtesten Stein schleift, bringen mit der Zeit kleine Achtsamkeitsaugenblicke viel. Sie werden bewusster, Sie verändern sich und erleben dadurch mehr Wohlbefinden, Leichtigkeit und Mitgefühl im Alltag und Beruf.

Rick Hanson nimmt uns daher in die Pflicht: «Als Folge der wissenschaftlichen Kenntnisse über Geist und Gehirn haben wir heute viel mehr Möglichkeiten, im täglichen Leben glücklicher und erfolgreicher zu werden.» Was er meint, ist kein «think positiv», sondern schlicht die berechtigte Aufforderung, das ungeheure (und dennoch so minimale) Wissen um unseren Geist und unser Gehirn zu nutzen, um ein glücklicheres Leben zu führen. Ein Versuch ist es allemal wert.

DER BESTE LEHRER. Ganz praktisch kann das so gehen: In einer angespannten Besprechung sich bewusst entspannt hinsetzen und lange ausatmen (zur Aktivierung des beruhigenden Nervensystems) oder sich in einer schlimmen Situation an das gute Gefühl erinnern, mit jemandem zusammen zu sein, der einen liebt; dies wird die unangenehme Situation allmählich mit einem positiven Gefühl durchdringen. Das sagen Hirnfor-

schler wie Hanson. Ausprobieren müssen Sie es nun aber selbst. Denn das ganze Wissen im Kopf nützt wenig, wenn man es nicht selbst erfährt.

Wir selbst haben es in der Hand, uns zu verändern. Und damit auch unsere Umgebung, unsere Beziehungen und die Effektivität in der Arbeit. Aber es ist noch weit mehr, wie Rick Hanson feststellt: «Die Förderung der eigenen Entwicklung ist keine eigennützige Sache. Sie ist in Wahrheit ein grosses Geschenk, das man anderen Menschen macht.»

Mit Achtsamkeitsmeditation wird geübt, automatische Reaktionen auf Schmerz, Angst und Trauer zu unterbrechen (keineswegs zu unterdrücken). Alle körperlichen Empfindungen werden mit einer Haltung des Gleichmuts wahrgenommen und mehr und mehr akzeptiert. Es ist, wie es ist. Dies führt dazu, dass man immer besser seine Aufmerksamkeit steuern und seine Emotionen regulieren kann. ◆