

Rick Hanson

„Entdecke die Schönheit, die Irrwegen innewohnt...“

Das Singen eines Vogels, ein Lächeln – es sind diese kleinen, unscheinbaren Dinge, denen eine ganz besondere Kraft innewohnt. „Indem wir das Schöne sehen, können wir erfüllter und gelassener werden“, sagt Dr. Rick Hanson (62). Er ist einer der anerkanntesten Neuropsychologen der Welt – und hat herausgefunden, was unser Gehirn wirklich glücklich macht

>

Wie kommt ein Hirnforscher dazu, sich derart intensiv mit dem Thema Glück auseinanderzusetzen?

Das hat mit meiner Kindheit zu tun. Ich war ein Eigenbrötler mit Brille. Schüchtern. Schwächlich. Ein Außenseiter, der von den meisten ignoriert wurde. Das riss ein Loch in mein Herz – so riesig wie ein leeres Schwimmbecken. Erst an der Uni entdeckte ich, was mir hilft: kleine, eigentlich unscheinbare Dinge, wie das Lächeln einer Studentin. Oder die Bitte eines Kumpels: „Komm mit, Pizza essen.“ Erst sträubte ich mich dagegen. Doch wenn ich mitging oder zurücklächelte, merkte ich: Etwas Gutes ergriff Besitz von mir; wurde ein Teil von mir. Ich wischte diese schönen Erlebnisse nicht beiseite, sondern verweilte bewusst in ihnen. Ließ sie auf mich wirken. Immer mal wieder, für etwa zehn Sekunden. Allmählich begann ich, mich gemocht zu fühlen. Geschätzt. Das Schwimmbecken füllte sich. Ich wurde unbeschwerter, fröhlicher. Fortan wollte ich nur noch eines: erforschen, warum diese kleinen Dinge eine so große Wirkung auf mich haben konnten.

Haben Sie die Antwort gefunden?

Na klar! Es gibt in der Tat einen – in- zwischen wissenschaftlich bewiesenen – Zusammenhang zwischen unserem Gehirn und unseren Gedanken. Unser Gehirn verändert sich dauernd. Daran können wir es nicht hindern. Allerdings: Es kommt darauf an, womit wir es füttern. Gründen wir unseren Geist auf Sorgen, Selbstkritik und Wut, wird unser Gehirn nach und nach neuronale Strukturen entwickeln, die Angst, geringes Selbstwertgefühl und gereizte Reaktionen auf andere zum Ausdruck bringen. Wenn wir unseren Geist dagegen in der

Wahrnehmung verwurzeln, dass wir gut sind, so wie wir sind, dass wir das Gute in uns sehen, dann wird unser Gehirn nach und nach die Form von ruhiger Stärke, Selbstvertrauen und innerem Frieden annehmen. Das nennt sich „erfahrungsabhängige Neuroplastizität“.

Das heißt: Ich mach' mir meine Welt so bunt, wie sie mir gefällt?

Ja! Das mag banal klingen. Doch dahinter steckt jahrzehntelange Forschung. Heute wissen wir: Mutter Natur hat ein menschliches Gehirn entwickelt, das unser Überleben sichert. Deshalb werden negative Erfahrungen effektiver verankert. Sie kleben an uns wie eine Klette. Es gilt das Motto: Das gebrannte Kind scheut das Feuer. Positive Erfahrungen dagegen gleiten von uns ab. So gesehen

ist der Boden unseres inneren Gartens eher für Unkraut geeignet – als für Blumen. Innere Stärke aber kann nur wachsen, indem man immer wieder Gutes in sich aufnimmt: Nur so bleiben positive Erfahrungen dauerhaft im Gehirn. Der Blumensamen muss also stets aufs Neue ausgesät werden.

Wie geht das?

Du kannst jederzeit beginnen! Nimm Dir fünf- bis zehnmal am Tag jeweils zehn bis 30 Sekunden Zeit. Insgesamt höchstens fünf Minuten. Verharre gedanklich bei einem beglückenden Erlebnis: der singende Vogel am Morgen, das Lächeln eines Passanten, das Lob des Chefs, der Grillabend mit Freunden, die Katze auf dem Schoß. Webe diese Momente der Ruhe, der Freude, der Gelassenheit in Dein Gehirn. Auf den ersten Blick scheint



„Wenn Du loslässt, was Du zu sein glaubtest, gibt Dir das den Raum,

Deinen Horizont zu erweitern, zu wachsen...“

es nur eine kleine Übung zu sein. Tatsächlich aber hat sie viel Kraft: Sie hilft Dir, vermehrt die schönen Steine im Mosaik Deines Lebens zu sehen.

Und das Schlechte ist dann wie fortgeblasen?

Leider nein. Wer das Gute sucht, leugnet ja nicht das Schlechte. Allerdings ist unser Fokus ein anderer – wir sehen die Welt nicht mehr nur in Schwarz. Und: Wir können mit Hiobsbotschaften anders umgehen. Das habe ich selbst erfahren. Vor drei Jahren wurde an meinem rechten Ohr ein Melanom festgestellt. Zugegeben: Ich fühlte mich anfangs wie ein junges Tier, das sich zitternd zusammengerollt hat. Nach zehn Tagen stand fest, dass alles gut gelaufen ist. Jedoch muss ich mit einem erhöhten Rückfallrisiko leben. Ich sehe das aber nicht in einem düsteren Licht und ich bin auch nicht bedrückt. Vielmehr habe ich seitdem wahrgenommen, dass ich empathischer geworden bin und dass ich mein Leben noch mehr genieße. Negativen Ereignissen einen positiven Sinn zu verleihen, wird in der Wissenschaft als „Umdeutung“ bezeichnet und hilft uns, mit ihnen besser zurechtzukommen. Das bedeutet nicht, dass ein schwieriges Ereignis nun weniger schmerzvoll wird. Aber das Gute auch im Schlechten zu sehen, das gibt Kraft und macht uns widerstandsfähiger.

Dann liegt die Heilkraft im positiven Denken?

Nein. Ich halte nichts vom positiven Denken. Das hieße, die Welt nur durch eine rosarote Brille zu sehen. Es gibt jeden Tag Gefahren, Risiken, Probleme, Auseinandersetzungen, Verletzungen, Ungerechtigkeiten. Soll ich davor die Augen verschließen? Das wäre pure Dummheit. Ich glaube vielmehr an die

„Nimm das Gute in Dich auf“

Dr. Rick Hanson (62) wuchs in Los Angeles auf, seine Mutter war Hausfrau, der Vater Zoologe. Hanson ist Neuropsychologe und widmet sich dem Zusammenspiel von Achtsamkeit, Hirnforschung und Psychologie. Er entwickelte Übungen, die unser Gehirn positiv beeinflussen, es dauerhaft stärken und uns glücklicher, gesünder leben lassen. Er lehrt an den Universitäten Oxford, Stanford und Harvard. 1974 begann er zu meditieren, war neun Jahre im Leitungsgremium des „Spirit Rock Meditation Center“ und leitet heute eine wöchentliche Meditationsgruppe in San Rafael/Kalifornien, wo er auch lebt. Hanson arbeitet seit vielen Jahren u.a. mit Jack Kornfield zusammen. Er geht gern bergsteigen. Mit seiner Frau Jan hat er einen Sohn und eine Tochter.

Kraft des realistischen Denkens. Denn oft kannst du das Schlechte nicht ändern – es ist so, wie es ist. Dir bleibt nur, es zu akzeptieren. Im Wort JA liegt für mich die Essenz des realistischen Denkens. Unser Leben ist wie ein Improvisationstheater: Das Skript ändert sich ständig. Ja zu sagen bedeutet, den Tatsachen ins Auge zu sehen – und positive Erfahrungen zu gewinnen. So war mein „Ja“ zum Pizza-Essen ein ganz entscheidender Schritt auf meinem Lebensweg...

... damals waren Sie ein Schüler und noch kein Neuropsychologe. Was hat Sie angetrieben?

Mein Herz. Ich fühlte mich einsam und klein – und bin letztlich dem Hunger meines Herzens gefolgt. Einfach so, ohne Plan. Heute weiß ich: Das Herz ist ein weiser Lehrer. Ich sah auf einmal meine Mitschüler und selbst meine Mutter mit anderen Augen: Von ihr bekam ich stets viel Kritik und Ermahnungen – was mich sehr irritiert hat. Jetzt erkannte ich hinter dieser Schroffheit ihre Liebe. Nahm sie wie ein wärmendes Feuer hinter dem Dornengestrüpp wahr. Und je mehr ich mich geliebt fühlte, umso mehr Liebe

konnte ich auch geben. Mir wurde klar, wenn wir unsere Liebe verschließen, verschließen wir unser ganzes Sein. Für mich ist Liebe wie Wasser. Sie muss fließen. Sonst staut sie sich, stagniert, stirbt. Liebe öffnet ungenutzte Quellen von Energie und Talent. Liebe macht Dich kreativ. Und Liebe erfordert Mut.

Wann mussten Sie mutig sein – verraten Sie's uns?

Meine Frau und ich waren seit zwei Monaten Eltern, als uns mein bester Freund besuchte. Ich sagte ihr, ich würde mit ihm segeln gehen – wir könnten uns ja danach alle zum Abendessen treffen. So hatten wir es bislang immer gehalten. Jetzt sah mich meine Frau an, als ob ich den Verstand verloren hätte. Und? Sie hatte recht! Erst in dieser Sekunde habe ich begriffen, dass ich sie und unsere Beziehung völlig neu betrachten muss. Das tat ich! Von nun an waren wir wirklich eine Familie. Hätte ich das ignoriert, wäre in Kürze ein Riss durch unsere Ehe gegangen. Lieben heißt, mutig genug zu sein, um Fehler zu sehen und daraus zu lernen. Ich hatte mich wie ein Schnösel verhalten, doch nun war ich aufgewacht. >

„Wir müssen langsamer werden.
Innehalten. Denn das gibt uns
ein wunderbares Geschenk:
Zeit.“

Was ist die stärkste innere Kraft?

Selbstliebe. Dass wir auf unserer eigenen Seite stehen. Es gut mit uns meinen. Uns annehmen, wie wir sind. Die eigenen Sorgen, Bedürfnisse, Träume ernst nehmen. Unseren Körper wie einen Freund behandeln. Selbstliebe ist unser inneres Fundament. Damit es wirklich fest steht, braucht es ein paar wichtige „Baustoffe“.

Welche?

Zuallererst: Aufmerksamkeit. Sie ist eine geniale Kombination aus Taschenlampe und Staubsauger. Sie erhellt das, worauf ihr Licht fällt – und saugt es dann ins Gehirn. Weil wir sie beeinflussen und bewusst ausrichten können, ist sie ein exzellenter Helfer, um den ganzen Tag über unser Gehirn in positiver Weise zu formen. Einziger Haken: Oft fällt es uns schwer, sie dort ruhen zu lassen, wo wir sie haben wollen. Doch Aufmerksamkeit lässt sich wunderbar trainieren. Ergebnis: Unser Immunsystem wird gestärkt, die Wirkung von Schmerz reduziert, die Genesung nach Operationen beschleunigt. Eine Minute am Tag reicht bereits: In dieser Zeit konzentrieren wir uns auf etwas Bestimmtes, den Atem, das Plätschern des Wassers in der Dusche. Dem öffnen wir uns voll und ganz. Wir können die Zeit steigern – auf dreimal eine Minute. Unser Geist wird immer klarer und friedlicher werden. Eng damit verbunden – und deshalb eine weitere wichtige innere Kraft – ist das Loslassen.

Was oder wen sollte ich denn loslassen?

Wir alle halten an Dingen fest, die uns einfach nicht guttun: Engstirnige Ansichten, nachtragende Gedanken, überfüllte Schränke, Widerstand gegen die offensichtlichen Tatsachen, das Bedürfnis, anderen überlegen zu sein, die Vergangenheit, schlechte Gewohnheiten ... jeder hat so einen blinden Fleck. Ich erinnere mich an ein Gespräch mit meinem Freund John über eine Frau, in die er sich verliebt hatte. Sie aber wollte keine Beziehung. Er war total frustriert und verletzt. Ich schlug vor, er solle aufgeben und weitergehen. Woraufhin John heftig antwortete: „Ich gebe nie auf!“ Er brauchte einige Zeit, um zu verstehen, dass Aufgeben, Loslassen nicht Schwäche bedeutet. Im Gegenteil: Loslassen erfordert Stärke, Einsicht. Wenn Du loslässt, was Du bisher zu sein glaubtest, gibst Dir das jedoch den Raum, um Deinen Horizont zu erweitern, zu wachsen und Dich dadurch zu verändern.

Wie gelingt mir das am besten?

Zum Beispiel, indem Du Dich mit einem guten Freund aussprichst. Nimm positive Gefühle in Dich auf, um Dich zu trösten und nach und nach die schmerzvollen Gefühle zu ersetzen. Oder: Schreibe einen Brief, um all den Kummer loszuwerden. Das befreit. Oder: Wirf Dinge weg, die Du nicht mehr brauchst. Spüre, wie gut es sich anfühlt, wenn Du endlich

mehr Platz im Schrank oder im Keller hast. Lerne, loszulassen. Loslassen vermindert Stress, bringt Entspannung, schafft Wohlgefühl. Der buddhistische Lehrer Ajahn Chan sagte einmal: „Wenn Du ein bisschen loslässt, wirst Du etwas Glück erfahren. Wenn Du viel loslässt, wirst Du viel Glück erfahren. Wenn Du vollkommen loslässt, wirst Du vollkommen glücklich sein.“

Kennen Sie dennoch diese Tage, an denen einem alles zu viel wird? Was machen Sie dann?

Ich suche mir einen Zufluchtsort. Zufluchten können Menschen, Orte, Erinnerungen und Ideen sein – alles, was uns einen verlässlichen Schutz bietet, was tröstet und unterstützt, wenn wir das Gefühl haben, uns geht gerade die Energie aus. Das kann ein gutes Buch sein, mit dem man sich ins Bett kuschelt, oder die wohltuende Erinnerung an das gemeinsame Kirschenpflücken mit der Großmutter. Für mich persönlich war es ein echter Durchbruch, als ich feststellte, dass diese Fluchtborg bereits in mir ist: Das Wissen darum, dass ich mit steter Übung glücklicher und liebevoller werde – also gebe ich mich den guten Erfahrungen und Gefühlen hin. Und: Ich versinke jeden Tag mindestens einmal ins Sein.

Sie versinken? Wie können wir uns das vorstellen?

Ich muss nirgendwohin gehen, nichts tun, niemand sein. Ich sitze einfach da. Halte inne. Fühle ... Wenn ich in meiner Praxis mit einem Kind arbeite, das mehr Selbstkontrolle lernen soll, frage ich immer, ob es ein Fahrrad ohne Bremsen haben möchte. Die Antwort war bislang jedes Mal: Nein. Keine Bremsen – das bedeutet entweder eine langweilige Fahrt

oder einen Zusammenstoß. Im Alltag ist es genauso. Wir müssen ab und zu auf die Bremse treten. Innehalten. Denn das gibt uns ein wunderbares Geschenk: Zeit. Zeit, um herauszufinden, was wirklich los ist. Zeit, sich zu beruhigen. Die Prioritäten zu finden. Zeit, um erhitzte Gefühle mit kühler Vernunft zu betrachten. Mir hilft eine kleine Übung. Ich mache sie meist nach dem Aufwachen und vor dem Zubettgehen. Aber auch, wenn ich vor einer großen Herausforderung stehe. Sie dauert bloß eine Minute.

Geben Sie Ihr ganz persönliches Minuten-Wunder preis?

Gern! Ich atme mehrmals tief durch und mache mir bewusst, was ganz allgemein in meinem Körper und meinem Geist vor sich geht – ohne es ändern zu wollen. Meine Atmung wird langsam und leicht. Sorgen verfliegen, Anspannungen lösen sich. Ich spüre die Stärke in mir und denke an jemanden, der mich beschützt, zum Beispiel enge Freunde. Ich registriere, wie gut es mir geht. Dann rufe ich mir Dinge ins Bewusstsein, für die ich dankbar bin. Etwas, was mich glücklich macht. Ich spüre die Fülle des Augenblicks. Danach denke ich an jemanden, dem ich am Herzen liege – mein Partner, die Kinder, unsere Katze. Ich spüre, dass ich geschätzt, gemocht, geliebt werde. Ich erkenne meine eigene Liebe und Fürsorge. Ich beende die Übung mit ein, zwei tiefen Atemzügen und spüre, wie mich innerer Frieden und Wohlbehagen fluten.

Das klingt, als ob bei Ihnen die Hektik niemals Oberhand gewinnt...

... natürlich tut sie das! Auch ich fühle mich manchmal wie ein Koch im Schnellrestaurant. Wir alle sind mit

E-Mails und langen Arbeitszeiten beschäftigt, schleppen unsere Kinder oder Enkel von einem Ort zum nächsten und versuchen, unsere Geschwindigkeit an alle anderen anzupassen – die auch immer schneller werden ... Aber chronische Eile hat unschöne Folgen: In uns werden nervenerregende Hormone wie Adrenalin und Cortisol freigesetzt, unser Immunsystem wird geschwächt, unsere Stimmung schlechter. Wir sind gereizter und erschöpfter. Was jetzt hilft: tief durchatmen. Ich mache dann einige Dinge langsamer als sonst: führe den Kaffeebecher wie in Zeitlupe an meine Lippen. Spaziere zu einem Treffen, anstatt zu rennen. Beobachte ganz bewusst den Baum oder die Menschen vor meinem Fenster, während ich in der Warteschleife am Telefon festhänge. Ich rede erst, wenn der andere wirklich fertig ist – ich versuche, geduldig zu sein. Geduld ist die Öffnung zur Zufriedenheit. Sie engt uns

nicht ein auf dieses „Ich will das aber jetzt!“ Ungeduld ist wütend – Geduld absolut friedlich. Unser Leben besteht manchmal auch aus Dornenbüschen. Nur mit Geduld ziehen wir uns die schützenden Schuhe an.

Was haben Sie Ihren beiden Kindern mit auf den Weg durchs Leben gegeben?

Lernt, die Schönheit in den gewöhnlichen Dingen zu sehen – weil wir sie meist übersehen, wie das Unkraut, den Himmel, Bücherregale oder Waldpfade. Findet Schönheit in anderen – in ihrem Charakter, ihrem Gesicht, ihren Ideen. Entdeckt die Schönheit, die selbst Fehlschlägen und Irrwegen innewohnt. Und vor allem: Seht die Schönheit in euren Herzen. 🌱

INTERVIEW SYLVIA NAUSE-MEIER FOTO VISUM

