

## 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 erfüllt 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*



---

## 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.