

Das Gute in sich aufnehmen

Berlin

12. Juni 2013

Rick Hanson, Ph.D.

The Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom

WiseBrain.org RickHanson.net

drh@comcast.net

Themen

- **Selbst-gesteuerte Neuroplastizität**
- **Selbstmitgefühl**

- **Das sich entwickelnde Gehirn**
- **Die Negativitätstendenz**

- **Das Gute in sich aufnehmen**
- **Alte Schmerzen heilen**

- **Den Feuern des Leidens die Kraft nehmen**



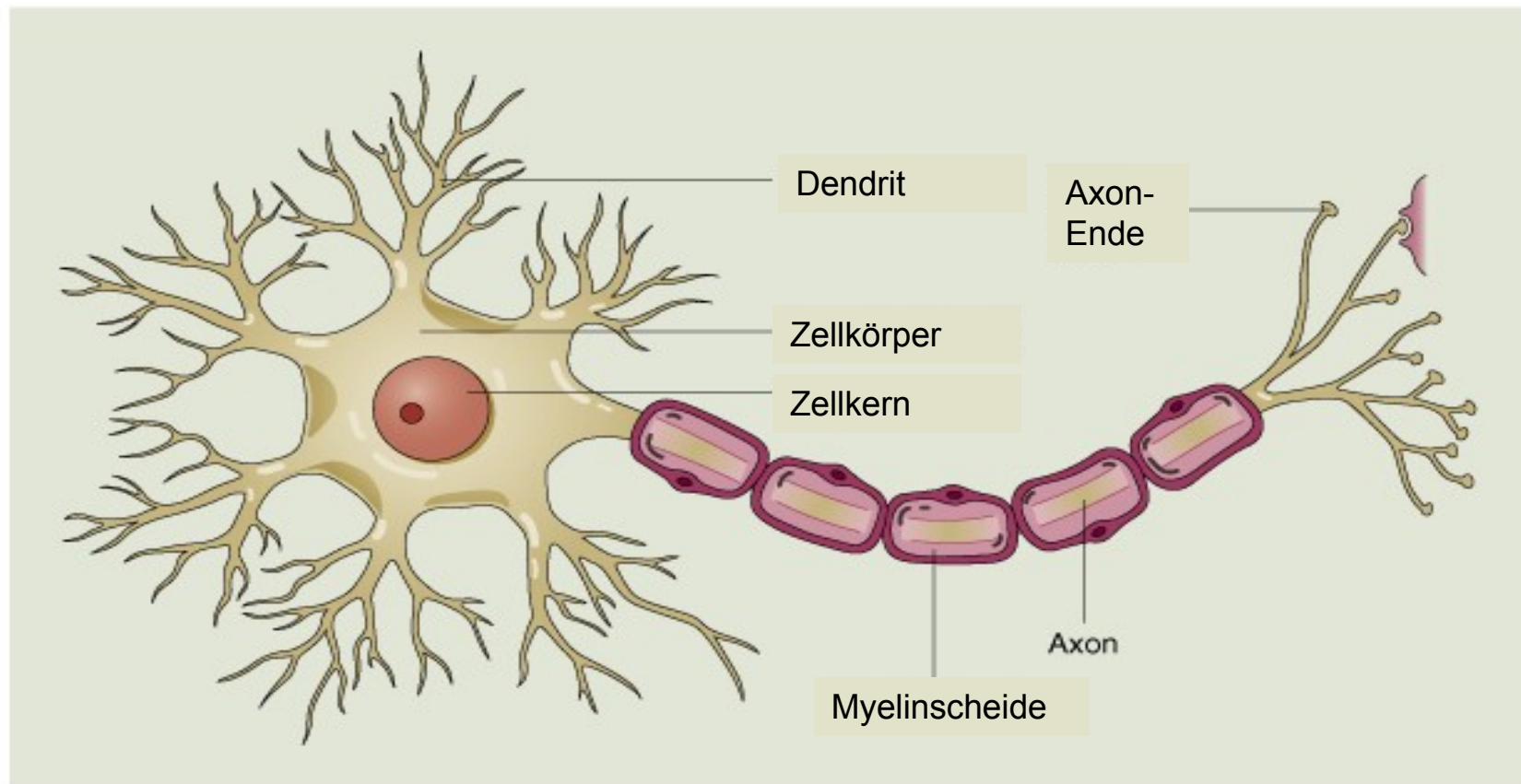
Selbst-gesteuerte Neuroplastizität

[Die Menschen] sollten wissen, dass nur dem Gehirn, und nur dem Gehirn allein, entspringen unsere Freuden und Wonnen, das Lachen und die Späße, desgleichen unsere Sorgen, der Schmerz, der Kummer und die Tränen...

Hippokrates



Ein Neuron



© 2000 John Wiley & Sons, Inc.

Dein Gehirn: technische Daten

Größe:

- 3 Pfund tofuähnliches Gewebe
- 1,1 Billionen Gehirnzellen
- 100 Milliarden „graue Zellen“ Neurone

Aktivität:

- immer eingeschaltet 24/7/365 – bei Bedarf sofort Zugang zu Informationen
- verbraucht bzw. nutzt 20-25% des Blutkreislaufs und der dem Körper zur Verfügung stehenden Sauerstoff- und Glukosemenge

Geschwindigkeit:

- Neurone feuern ca. 5- bis 50mal in der Sekunde (oder schneller)
- Signale durchqueren deinen Kopf innerhalb einer Zehntelsekunde

Konnektivität:

- ein typisches Neuron macht ungefähr 5000 Verbindungen mit anderen Neuronen, das sind insgesamt etwa 500 Billionen Synapsen

3 Fakten über Gehirn und Geist

- Wenn das Gehirn sich ändert, ändert sich auch der Geist.
 - Mentale Aktivität hängt von neuronaler Aktivität ab.

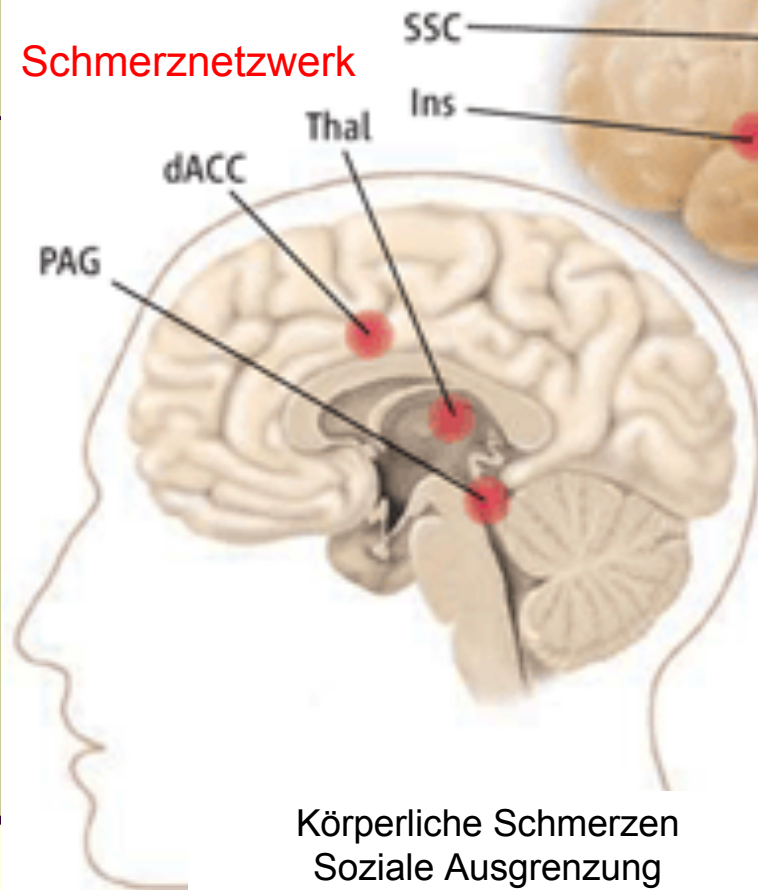
- Wenn der Geist sich ändert, ändert sich auch das Gehirn.
 - Vorübergehend: Gehirnwellen, lokale Aktivierung
 - Dauerhaft: Epigenetik (biologisch vererbte Eigenschaften), *neural pruning* (neuronale Ausdünnung), Neurone, die gemeinsam feuern, verschalten sich
 - erfahrungsbedingte, von Erfahrungen abhängige Neuroplastizität

- Du kannst deinen Geist benutzen um dein Hirn zu ändern und dadurch wiederum deinen Geist zu ändern – in eine bessere Richtung: selbst-gesteuerte Neuroplastizität

*Wir fragen „was ist ein Gedanke?“
Wir wissen es nicht,
Und denken trotzdem fortwährend.*

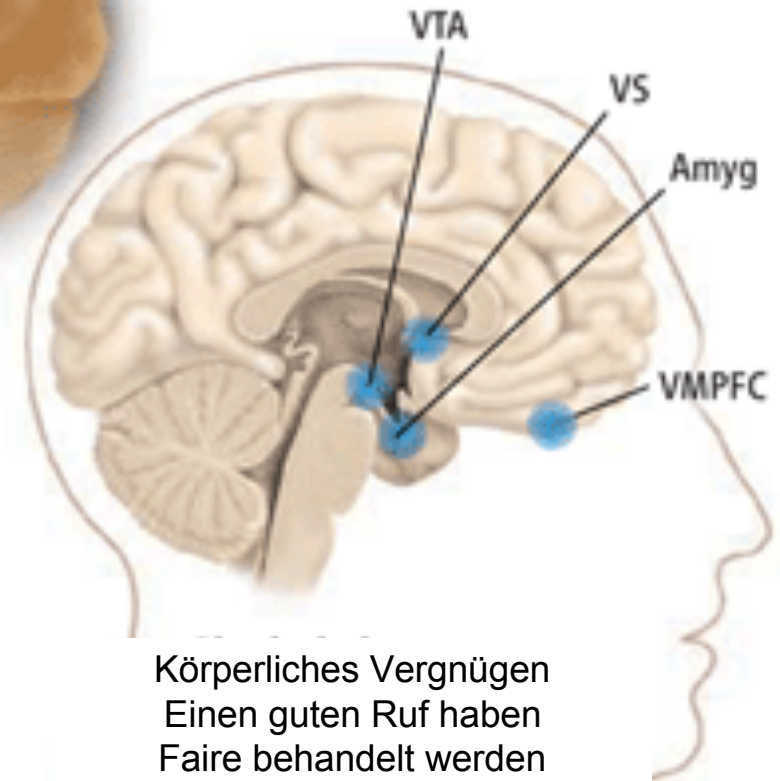
Venerable Tenzin Palmo

Schmerznetzwerk



Körperliche Schmerzen
 Soziale Ausgrenzung
 Verlust
 Unfair behandelt werden
 Negatives soziales Vergleichen

Belohnungsnetzwerk



Körperliches Vergnügen
 Einen guten Ruf haben
 Faire behandelt werden
 Kooperieren
 Spenden
 Schadenfreude

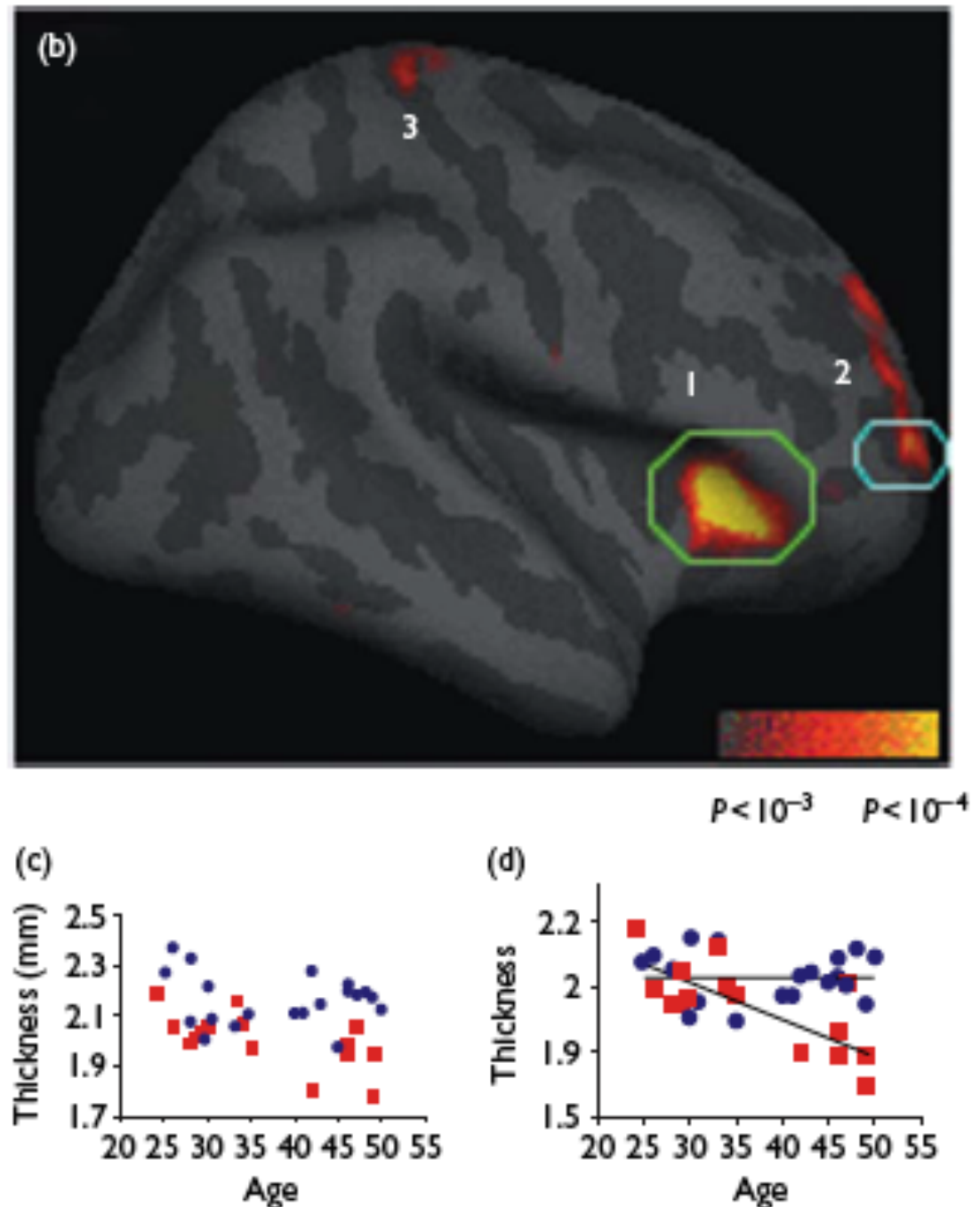
Pain network: Dorsal anterior cingulate cortex (dACC), insula (Ins), somatosensory cortex (SSC), thalamus (Thal), and periaqueductal gray (PAG). Reward network: Ventral tegmental area (VTA), ventral striatum (VS), ventromedial prefrontal cortex (VMPFC), and amygdala (Amyg). K. Sutliff, in Lieberman & Eisenberger, 2009, *Science*, 323:890-891

Leidenschaftlich, fleißig, entschlossen und achtsam



Lazar, et al. 2005.
Meditation
experience is
associated
with increased
cortical thickness.
Neuroreport, 16,
1893-1897.

(Meditationserfahrung und
verstärkte Dichte/ des Cortex
hängen zusammen.)



Ursachen und Wirkungen

- Mentale und physische Phänomene tauchen auf, dauern an und verschwinden aufgrund von Ursachen.
- Ursachen im Gehirn werden geformt von den mentalen/neuronalen Zuständen, die im Gehirn aktiviert und installiert werden.
- Innere „Gifte“ (wie Hass, Habgier, Liebeskummer, Verblendung) verursachen Leiden und Schaden.
- **Innere Stärken** (wie Tugend, Achtsamkeit, Weisheit, Frieden, Zufriedenheit, Liebe) verursachen Glück und positiven Nutzen für einen selbst und andere.

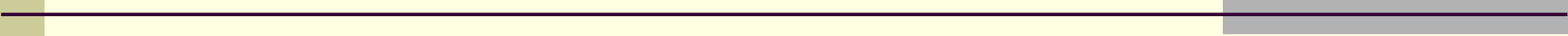
Warum Achtsamkeit wichtig ist

- Aufmerksamkeit ist wie ein Scheinwerfer-Licht, das immer das beleuchtet, auf das es gerichtet ist.
- Weil sich die Neuroplastizität erhöht in Bezug auf die Dinge, denen wir Aufmerksamkeit schenken, ist Aufmerksamkeit wie ein Staubsauger, der Inhalte in sich aufsaugt.
- Aufmerksamkeit geschickt zu steuern – das Grundprinzip der Achtsamkeit – ist daher ein grundlegender Weg um das Gehirn – und das eigene Leben – mit der Zeit zu formen.

Die Erziehung der Aufmerksamkeit
wäre die Erziehung *par excellence*.

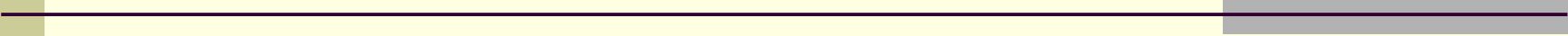
William James

Selbstmitgefühl



*Das gute Leben, so wie ich es mir vorstelle,
ist ein glückliches Leben. Ich meine nicht, dass du,
wenn du gut bist, du glücklich sein wirst, ich
meine, dass wenn du glücklich bist, dann wirst du
gut sein.*

Bertrand Russell



*Die Wurzel für Mitgefühl ist
Mitgefühl mit sich selbst.*

Pema Chodron

Selbstmitgefühl

- Mitgefühl ist der Wunsch, dass ein Wesen nicht leiden möge, zusammen mit anteilnehmender Sorge. Selbstmitgefühl wendet dies einfach auf einen selbst an. Es ist kein Selbstmitleid, kein Sich-Beschweren oder in Schmerzen schwelgen.
- Studien zeigen, dass Selbstmitgefühl Stressempfinden mildert und Belastbarkeit und Selbstwert stärkt.
- Aber Selbstmitgefühl ist für viele Menschen schwer aufgrund von Gefühlen der Unwürdigkeit, Selbstkritik, oder „internalisierte Unterdrückung“. Um die neuronalen Träger des Selbstmitgefühls zu bestärken/ fördern:
 - Fühl dich umsorgt von einer anderen Person
 - Denke an jemanden, für den du ganz natürlicherweise Mitgefühl empfindest.
 - Vertiefe dich in die Erfahrung von Mitgefühl in deinem Körper.
 - Lenke dann das Mitgefühl auf dich selbst, vielleicht mit Sätzen wie: „Möge ich nicht leiden. Möge der Schmerz dieses Momentes vergehen.“

“Anthem”

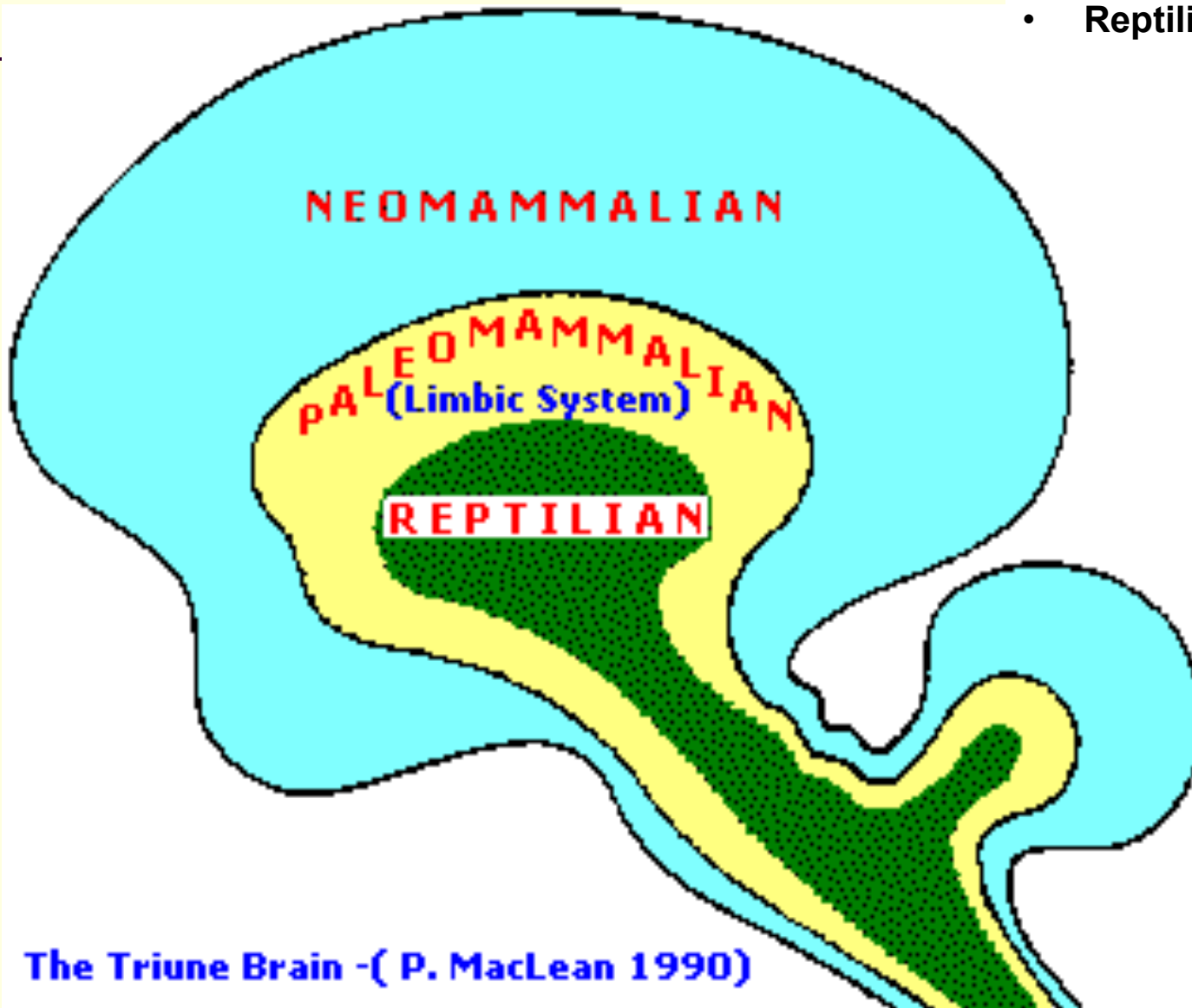
*Läute die Glocken, die noch klingen
Vergiss deine perfekte Gabe
Es ist ein Riss in allem
So kommt das Licht hinein
So kommt das Licht hinein*

Leonard Cohen

Das sich entwickelnde Gehirn

Evolutionäre Geschichte

- Neo-mammalisch
- Paläomammalisch (Limbisches System)
- Reptilisch



The Triune Brain -(P. MacLean 1990)



„Bei allem Respekt, Ihre abwertenden Bemerkungen über das „Reptiliengehirn“ finde ich unnötig.“

Drei grundlegende Systeme für Motivation und Selbst-Regulation

- **Schaden vermeiden:**

- primäres Bedürfnis, neigt dazu, alle anderen Bedürfnisse zu übertrumpfen

- **Sich Belohnungen annähern:**

- ausgeprägt durch den Sub-Cortex bei Säugetieren für emotionale Wertigkeit, nachhaltige Zielverfolgung

- **Sich an andere binden:**

- sehr ausgeprägt durch den Cortex bei Menschen für Paarbindungen, Sprache, Empathie, kooperatives Planen, Mitgefühl, Altruismus etc.

Der homöostatische Ausgangspunkt

Wenn nicht gestört durch Bedrohung, Verlust oder Abehrung [kein Defizit von Sicherheit, Befriedigung und (Ver)bindung]...

Geht der Körper in einen Standard-Zustand nachhaltigen Gleichgewichts von Kraftzufuhr, Reparatur, und angenehmem Aushalten über.

Der Geist geht über in einen Standard-Zustand von nachhaltigem Gleichgewichts von

- **Frieden** (das Vermeidungssystem)
- **Zufriedenheit** (das Annäherungssystem)
- **Liebe** (das Bindungssystem)

So ist das Gehirn in seinem homöostatischen empfänglichen, minimal-begehrendem Zustand.

Neurobiologische Grundlagen von Verlangen

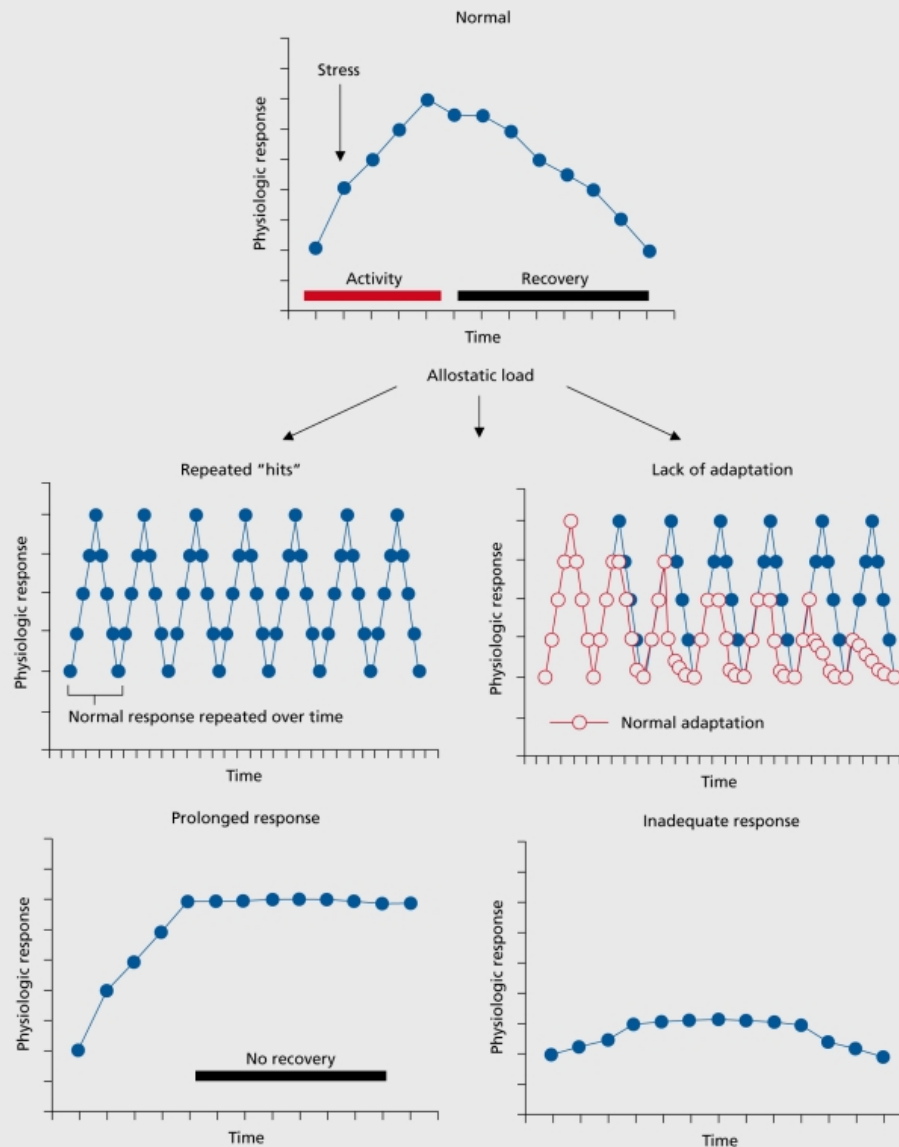
Wenn gestört durch Bedrohung, Verlust oder Ablehnung [Defizit von Sicherheit, Befriedigung und (Ver)bindung]...

Der Körper wirft die Stressreaktion an; es gibt mehr Output als Input; langfristiger Aufbau/ Entwicklung wird zurückgestellt.

Der Geist wirft folgende Zustände an:

- **Hass** (das Vermeidungssystem)
- **Habgier** (das Annäherungssystem)
- **Liebeskummer** (das Bindungssystem)

So ist das Gehirn in seinem allostatischen reaktiven, begehrendem Zustand.

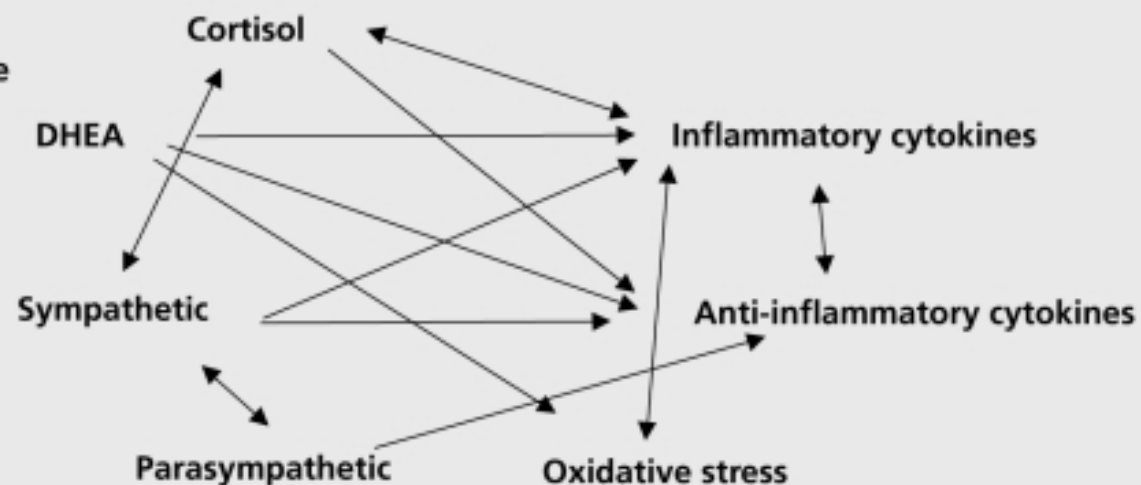


Adaptive und Maladaptive Antworten auf Herausforderungen

Oben: adaptive Antwort/Response auf Stress. Unten: Oben links: wiederholte Stressoren, keine Zeit für Erholung Oben rechts: Adaption nutzt sich ab Unten links: in Stress-Aktivierung verharrend Unten rechts: inadäquate Antwort auf Stress . McEwen, 1998. New England Journal of Medicine, 338:171-179.

CNS function
eg, cognition
depression
aging
diabetes
Alzheimer's disease

Metabolism
eg, diabetes
obesity

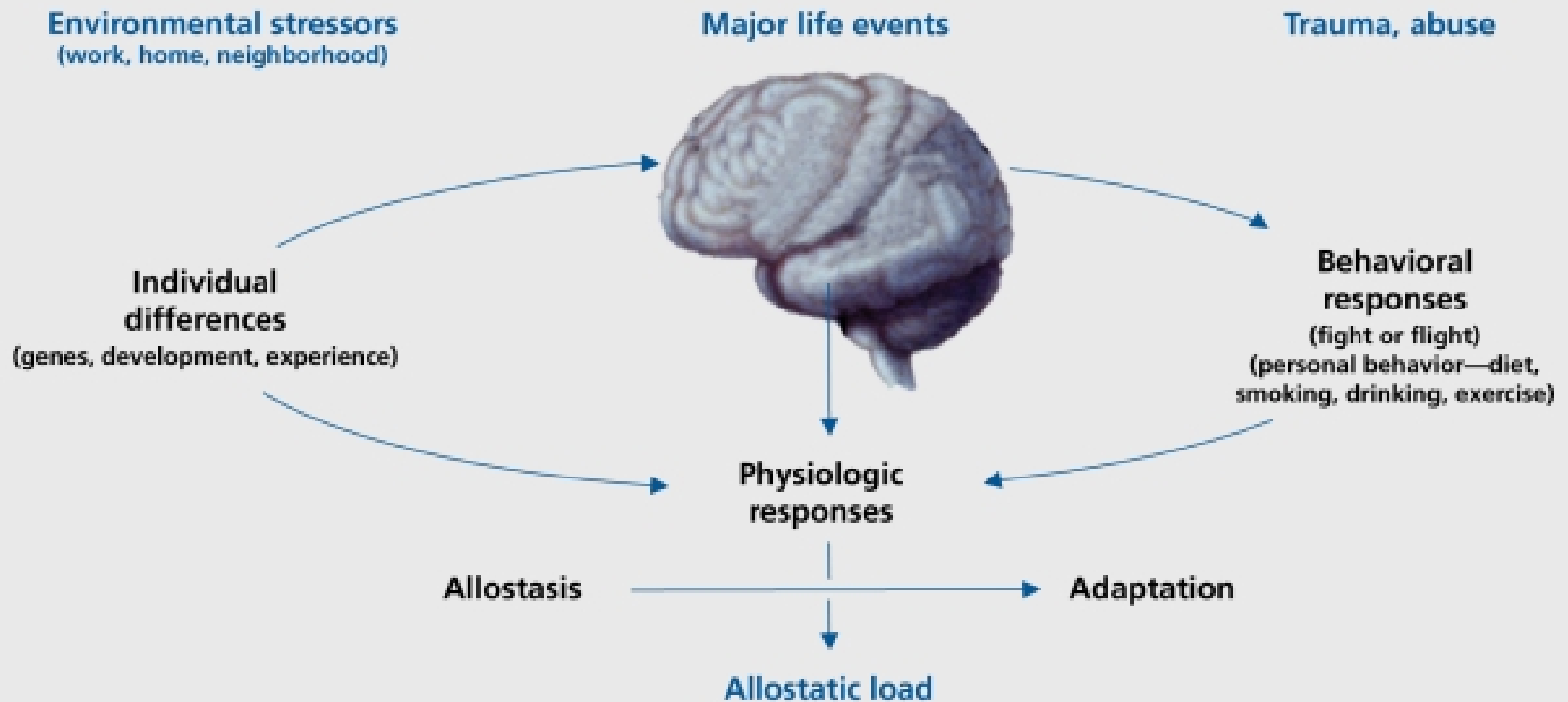


Cardiovascular function
eg, endothelial cell damage
atherosclerosis

Immune function
eg, immune enhancement
immune suppression

Nichtlineares Netzwerk von mehreren Regulatoren der Stressreaktion:

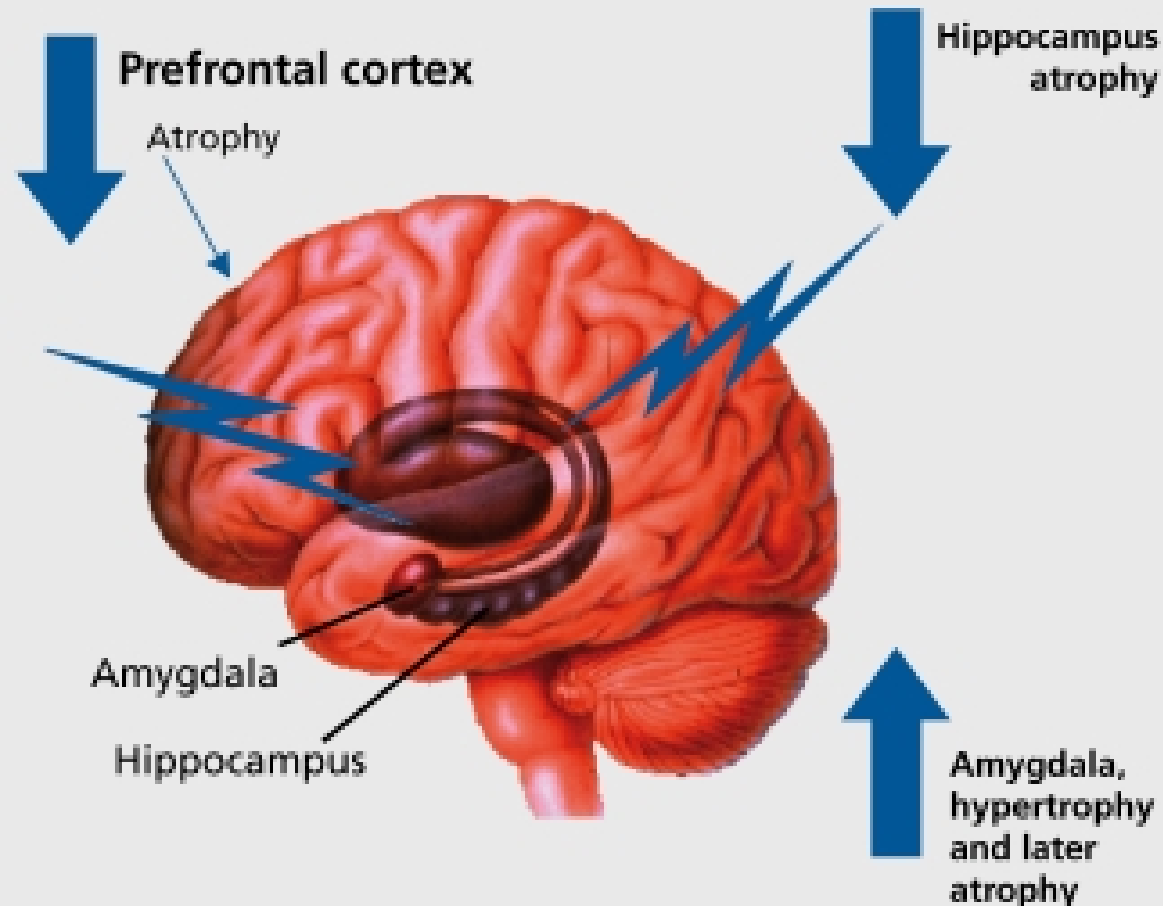
Entzündungsverstärkende entzündliche Cytokin-Produktion nimmt ab durch entzündungshemmende Cytokine, den Parasympathikus und die Glucocorticoid Bahnen, wird aber durch Aktivität des Sympathikus verstärkt.²⁷
Parasympathische Aktivität verringert Aktivität des Sympathikus. McEwen, 2006. Dialogues in Clinical Neuroscience, 8:367-381.



Zentrale Rolle des Gehirns in der Stressreaktion.

McEwen, 1998. New England Journal of Medicine, 338:171-179.

The brain under stress: structural remodeling



Wie Stress das Gehirn verändert.

McEwen, 2006. Dialogues in Clinical Neuroscience, 8:367-381

Reaktive Dysfunktion in den einzelnen Systemen

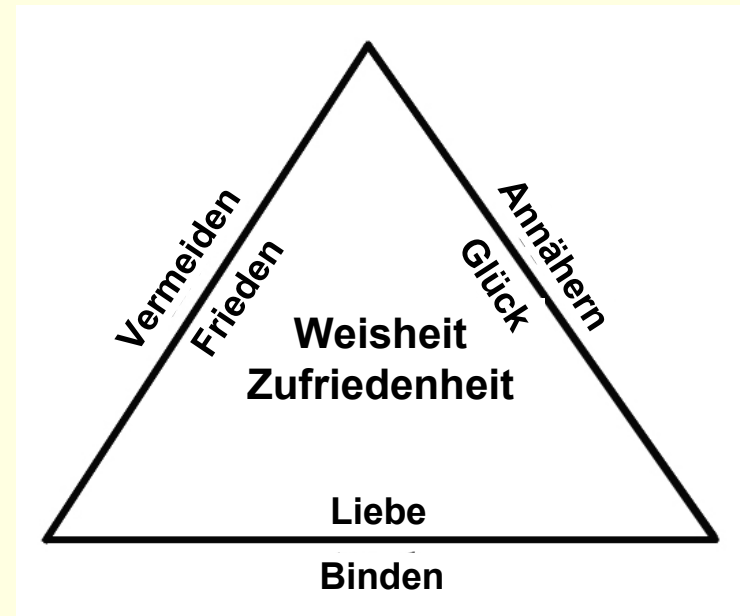
- **Vermeidung:** Angststörungen, PTSD, Panik, Entsetzen, Wut, Gewalt
- **Annäherung:** Sucht, Alkohol- und Essensmissbrauch, Spielsucht, Zwangsstörungen, Hamstern/Anhäufen, mit großem Aufwand Zielen hinterherjagen, spiritueller Materialismus
- **Bindung:** Borderline, narzisstische und antisoziale Persönlichkeitsstörungen, Symbiose, Folie à deux (gemeinsame psychotische Störung), immer wieder die falschen Partner suchen

Entscheidungen...

Oder?



Reactive Mode



Responsive Mode



Die Negativitätstendenz

Negativitätstendenz

- In der Entwicklung unserer Vorfahren, war es für das Überleben wichtiger, nicht von „Stöckern“ angegriffen zu werden, als „Karotten“ zu ergattern.
- Negative Reize bekommen mehr Aufmerksamkeit und werden stärker verarbeitet. Verlustaversion.
- Vorrangiges Abspeichern in der impliziten Erinnerung:
 - Gelernte Hilflosigkeit entsteht sehr einfach, kann nur schwer abgebaut werden
 - Negative Interaktionen sind mächtiger als positive
 - Wir sind gut darin, vom schlechten Erfahrungen zu lernen und schlecht darin, von guten Erfahrungen zu lernen
 - Die meisten guten Erfahrungen sind für das Gehirn verschwendet/verschenkt: das verringert sowohl die Ergebnisse von Übung und die Motivation dazu

Negativitätstendenz: Einige Konsequenzen

- Negative Reizen kommt eine stärkere Aufmerksamkeit und Verarbeitung zu
- Wir lernen generell schneller von Schmerz als von Vergnügen
- Menschen bemühen sich mehr, einen Verlust zu vermeiden als ein gleichwertiges Vergnügen zu erreichen („endowment effect“ - Besitzumseffekt)
- Gelernte Hilflosigkeit entsteht sehr einfach, kann nur schwer abgebaut werden
- Negative Interaktionen sind mächtiger als positive
- Negative Erfahrungen werden in die implizite Erinnerung ausgesiebt

Eine neuronale Konsequenz von negativen Erfahrungen

- Amygdala („Alarmglocke“) initiiert die Stressreaktion
- Hippocampus:
 - formt kontextuelle Erinnerungen und ruft diese auf
 - hemmt die Amygdala
 - hemmt die Kortisonproduktion
- Cortisol:
 - stimuliert und sensibilisiert die Amygdala
 - hemmt den Hippocampus und kann diesen verkleinern
- Folglich haben chronische negative Erfahrungen diese Auswirkungen:
 - sensibilisieren Amygdala – Alarmglocke
 - schwächen den Hippocampus: dies reduziert die Erinnerungskapazitäten, die Hemmung der Amygdala und Cortisolproduktion
 - so wird ein Teufelskreis im Nervensystem, im Verhalten und im Geist kreiert

FRONTALER
Kortex

Anterior (frontal)
cingulate cortex

Hypothalamus

Amygdala

Hirnanhangsdrüse

Substantia nigra

Basal ganglia

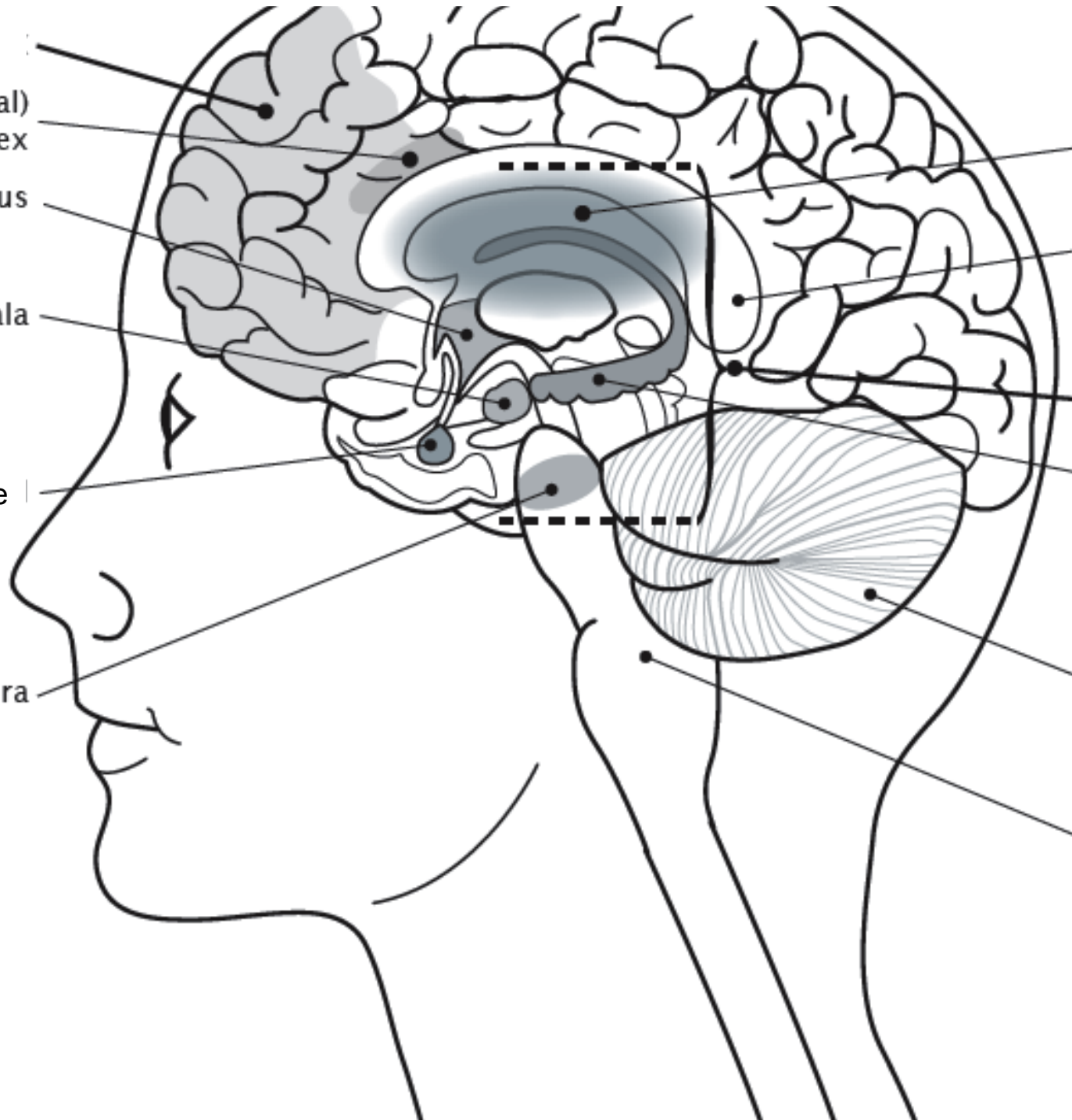
Balken

Limbisches
System

Hippocampus

Kleinhirn

Stammhirn



Eine neuronale Konsequenz von negativen Erfahrungen

- Amygdala („Alarmglocke“) initiiert die Stressreaktion
- Hippocampus:
 - formt kontextuelle Erinnerungen und ruft diese auf
 - hemmt die Amygdala
 - hemmt die Kortisonproduktion
- Cortisol:
 - stimuliert und sensibilisiert die Amygdala
 - hemmt den Hippocampus und kann diesen verkleinern
- Folglich haben chronische negative Erfahrungen diese Auswirkungen:
 - sensibilisieren Amygdala – Alarmglocke
 - schwächen den Hippocampus: dies reduziert die Erinnerungskapazitäten, die Hemmung der Amygdala und Cortisolproduktion
 - so wird ein Teufelskreis im Nervensystem, im Verhalten und im Geist kreiert

Eine schmerzliche Wahrheit

Mutter Natur ist darauf aufgerichtet Genkopien zu erzeugen.

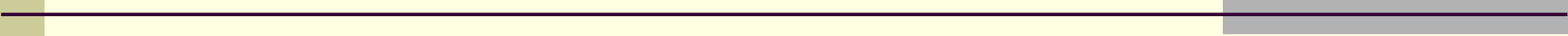
Aber sie ist gegen persönliche Lebensqualität ausgerichtet.

Und auf der gesellschaftlichen Ebene haben wir alle die
Gehirne von Höhlenmenschen... die aber mit
Nuklearwaffen ausgerüstet sind.

Was sollen wir tun?



Das Gute in sich aufnehmen



Positive Erfahrungen einfach nur zu haben reicht nicht aus.

Positive Erfahrungen gehen durch das Gehirn wie Wasser durch ein Sieb, während negative Erfahrungen aufgefangen werden.

Wir müssen positive Erfahrungen aktiv erleben um sie ins Gehirn zu verweben

Innere Ressourcen sind z.B.:

- **Tugenden** (bspw. Geduld, Energie, Großzügigkeit, Zurückhaltung)
- **exekutive Funktionen** (bspw. Meta-Kognition)
- **Einstellungen** (bspw. Optimismus, Offenheit, Selbstvertrauen)
- **Fertigkeiten** (bspw. Achtsamkeit, emotionale Intelligenz, Belastbarkeit)
- **Positive Gefühlszustände** (bspw. Dankbarkeit, Selbstmitgefühl)
- **Annäherungs-Orientierung** (bspw. Neugier, Entdeckungsfreude)

Kultivierung in echten Situationen

- Drei Arten, mit dem Geist zu arbeiten:
 - Sein mit dem, was ist. Negatives reduzieren. Positives vermehren.
 - Der Garten: Beobachten. Unkraut jäten. Blumen pflanzen.
 - Sein lassen. Loslassen. Hineinlassen.
 - In allen drei Arten, den Geist zu nutzen, ist Achtsamkeit enthalten
- „Sein mit dem, was ist“ ist zwar grundlegend, ist aber oft das Einzige in buddhistischen, non-dualistischen, achtsamkeitsbasierten Praktiken.
- Geschickte Mittel um das Negative zu reduzieren und das Positive zu vermehren wurden aber in den letzten 2500 Jahren entwickelt. Warum sollte man sie nicht benutzen?



SPIRIT ROCK MEDITATION CENTER



Join us for

**Cultivating Inner Strength - Monastic
Daylong [Dana - No Fee Day]**

with Ayya Anandabodhi
and Ayya Santacitta

on

Sunday, July 8

from 9:30 am - 5 pm.

(Photo by Ed Ritger)

HEAL (Heilen) indem wir das Gute in uns aufnehmen

1. **Have** – eine positive Erfahrung haben. Bemerke oder schaffe die positive Erfahrung.
2. **Enrich** – reichere die Erfahrung an indem du sie andauern lässt, ihre Intensität verstärkst, sie auf verschiedene Arten erlebst, Neuartiges erlebst, persönlich Relevantes erlebst.
3. **Absorb** – nehme die Erfahrung in dich auf, indem du sie absichtsvoll und nachspürend in dich einsinken lässt, während du dich in ihr versenkst.
4. **Link** – verbinde positive und negative Erfahrungen.

Positiver Nutzen: spezifische Inhalte werden internalisiert. Impliziter Wert, dadurch, dass du aktiv bist und dich selbst als wichtig behandelst. Schrittweise Sensibilisierung des Gehirns für das Positive.

Das Gute in sich aufnehmen: Ziele

- **Körperzustände:** gesunde Aufregung; PNS; Lebendigkeit
- **Emotionen:** sowohl Gefühle als auch Stimmungen
- **Sichtweisen:** Erwartungen; Objektbeziehungen; Selbstwahrnehmung, Wahrnehmung der Außenwelt, der Vergangenheit und der Zukunft
- **Verlangen:** Werte, Bestrebungen, Leidenschaften, Nöte
- **Verhalten:** Fertigkeiten, Neigungen

Das Gute in sich aufnehmen: Momente

- Du erlebst, wie du eine positive Erfahrung machst.
- Du aktivierst selbst eine positive Erfahrung, indem...
 - ... du nach einer guten Tatsache suchst
 - ... du dich an eine gute Tatsache erinnerst
 - ... du eine gute Tatsache schaffst
 - ... du dir eine gute Tatsache vorstellst, die es nie gab
- Situationen:
 - spontan zwischendurch
 - zu bestimmten Zeiten (bspw. Mahlzeiten, vorm Zu-Bett-Gehen)
 - wenn du dazu veranlasst wirst (bspw. durch einen Therapeuten)

Verschiedene Arten von guten Tatsachen

- Bedingungen: Essen, Schutz/ Zuflucht, frische Luft, Freunde haben, dein Hund liebt dich, die Blumen blühen, du bist noch nicht tot)
- Ereignisse: große Wäsche gemacht, jemand war freundlich zu dir, dieser Keks schmeckt lecker)
- Persönliche Eigenschaften: Fairness, Anstand, Entschlossenheit, guter Bäcker, liebevoll zu Kindern

Ressourcen um das Gute in sich aufzunehmen

- Absicht; der Wille, sich gut zu fühlen
- klare Vorstellung des Zielzustands
- Offenheit für die Erfahrung; Verkörperung
- Achtsamkeit gegenüber den einzelnen Schritten, damit das Gute nachhaltig aufgenommen werden kann
- Durch Hindernisse durcharbeiten

Das Gute in sich aufnehmen: Hindernisse

■ Allgemein

- Ablenkbarkeit
- Blockaden gegenüber bewusster Selbstwahrnehmung

■ Spezifisch

- Angst, die eigenen Ecken und Kanten/ Besonderheiten zu verlieren, seinen Selbstschutz loszulassen
- Gefühl von Illoyalität gegenüber anderen (bspw. Survivor's guilt)
- Kultur (bspw. Egoistisch, eitel, sündenhaft)
- Geschlechtsstil
- Assoziationen mit schmerzhaften Zuständen
- Sekundärer Gewinn bei schlechten Gefühlen
- Jemanden nicht loslassen wollen
- Gedanke, dass das Gute in sich aufzunehmen auch Begierde ist, die zu Leiden führt

Hilfreiche Erfahrungen

Schaden vermeiden

- sich grundsätzlich gut fühlen in diesem Moment
- sich geschützt fühlen, stark, sicher und in Frieden
- die Vorstellung/ das Gefühl, dass das Bewusstsein selbst in sich ungetrübt/ unbeschwert ist

sich Belohnungen annähern

- sich grundsätzlich erfüllt fühlen, dieser Moment, so wie er ist, reicht aus
- sich vergnügt fühlen, froh, dankbar, zufrieden
- therapeutische, spirituelle oder existenzielle Erkenntnisse

Sich an andere binden

- sich grundsätzlich verbunden fühlen
- sich einbezogen, gesehen, gemocht, wertgeschätzt und geliebt fühlen
- sich mitfühlend, gütig, großzügig, liebevoll fühlen

Implizites Aufnehmen des Guten in der Therapie

- die Aufmerksamkeit auf gute Tatsachen lenken
- eine positive Antwort auf eine gute Tatsache ermutigen
- die Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Aspekte einer Erfahrung lenken
- den Patienten bremsen, nicht weiter machen
- erwünschte Gedanken und Handlungen mit Belohnungen verknüpfen
- selber das Gute in sich aufnehmen

Explizites Aufnehmen des Guten in der Therapie

- Die Methode lehren
 - Hintergrundinformationen zum Gehirn helfen
 - Tatsachen und leichte Erfahrungen hervorheben
 - mit auftauchenden Hindernissen arbeiten
- Das Gute in sich aufnehmen mit Patienten in der Sitzung
 - um einen günstigen (ressourcenreichen) Zustand zu verstärken
 - um erwünschte Gedanken und Handlungen mit Belohnungen zu verknüpfen
- das Gute in sich Aufnehmen: Unterstützung für die Zeit zwischen den Sitzungen
 - Gelegenheiten benennen
 - wichtige positive Tatsachen und Erfahrungen identifizieren

Das Gute in sich aufnehmen mit Paaren

- Grundlegende Schritte (oft informell)
 - Aufmerksamkeit auf gute Tatsache
 - eine gute Erfahrung hervorrufen und aufrechterhalten
 - Management von Hindernissen
 - Bewusstsein für die Wirkung auf den Partner
 - Nachbesprechung, oft von beiden Partnern

- Stolpersteine, die man vermeiden sollte:
 - scheinbar auf der Seite einer Person sein
 - unwissentlich bei Hinwegsehen über echte Probleme helfen
 - den anderen Partner vor-/hineindrängen lassen

Das Gute in sich aufnehmen mit Kindern

- Alle Kinder haben positiven Nutzen davon, das Gute in sich aufzunehmen)
- Besonderer Nutzen bei misshandelten, ängstlichen, temperamentvollen/ADHS oder Lernbehinderung
- Anpassung:
 - kurz
 - konkret/ anschaulich
 - naheliegende Anlässe (z.B. beim Zu-Bett-Gehen)



Alte Schmerzen heilen

Erinnerungsmechanismen nutzen, um bei der Heilung schmerzhafter Erfahrungen zu helfen

- der Erinnerungsapparat/-Erinnerungsmaschine
 - wenn explizite oder implizite Erinnerungen reaktiviert werden, dann werden sie aus schematischen Elementen zusammengesetzt, nicht als Ganzes aufgerufen
 - wenn die Aufmerksamkeit sich weiter bewegt, wird die Erinnerung auf neue Weise gefestigt
- die offenen Prozesse der Reaktivierung und neuen Festigung von Erinnerung schaffen ein Fenster von Möglichkeiten, um deine innere Welt zu formen.
- Reaktiviertes Material verknüpft sich mit anderen Dingen im Bewusstsein, besonders mit solchen, die wichtig und dauerhaft sind
- Wenn Erinnerung dann wieder abgespeichert wird, nimmt sie die neuen Verknüpfungen mit sich
- man kann also Erinnerungen mit positiven Verknüpfungen durchdringen

Das Gute in sich aufnehmen: vierter Schritt

- Wenn du eine positive Erfahrung machst:
 - Spüre die gegenwärtige positive Erfahrung, wie sie in alten Schmerz eingeht, ihn lindert und ersetzt
- Wenn du eine negative Erfahrung hast:
 - Rufe die eine positive Erfahrung ins Bewusstsein, die ein Gegenmittel ist
- In beiden Fällen sollte die positive Erfahrung groß und stark sein, im Vordergrund des Bewusstseins stehen, während die negative Erfahrung klein und im Hintergrund ist
- Du leistest damit negativen Erfahrungen keinen Widerstand und hängst nicht positiven Erfahrungen nach. Du bist gütig mit dir selbst und kultiviert die positiven Kräfte in deinem Geist.

Psychologische Gegenmittel

Schaden vermeiden

- Stärke, Wirksamkeit → Schwäche, Hilflosigkeit, Pessimismus
- Sicherheit → Alarmiertheit, Angst
- Mitgefühl mit sich selbst und anderen → Groll/ Ärger, Wut

sich Belohnungen annähern

- Zufriedenheit, Erfüllung → Frustration, Enttäuschung
- Freude, Dankbarkeit → Traurigkeit, Unzufriedenheit, „Blues“

Sich an andere binden

- Einstimmung auf andere, Einbeziehung → nicht gesehen werden, abgelehnt, außen vor bleiben
- Anerkennung, Bestätigung → Unzulänglichkeit, Scham
- Freundschaft, Liebe → Verlassenheit, sich ungeliebt fühlen, nicht liebenswert

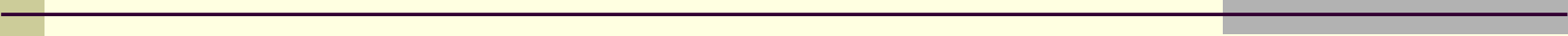
Die Wurzelspitze

- Für den vierten Schritt, versuche zur jüngsten, verletzlichsten Schicht der schmerzhaften Themen zu kommen
- Die „Wurzelspitze“ liegt üblicherweise in der Kindheit. Im allgemeinen ist das Gehirn in der frühen Kindheit am empfänglichsten für negative Erfahrungen.
- Voraussetzungen:
 - Verständnis dafür, dass die jüngeren Schichten erreicht werden müssen
 - Mitgefühl und Unterstützung für das innere Kind
 - Fähigkeit, Themen aus der Kindheit im Gewahrsein zu halten, ohne von ihnen überwältigt zu werden

Das Gute in sich aufnehmen und Trauma

- Allgemeine Überlegungen:
 - Menschen sind in ihren Mitteln/Kräften und Traumata unterschiedlich
 - Oft ist das Hauptthema ein Problem mit „gescheiterten Beschützern“
 - Vorsichtsmaßnahmen für Bewusstsein über innere Zustände, auch positive (sollten beachtet werden)
 - Respektiere das „gelbe Licht“/ Warnlicht und die Geschwindigkeit des Patienten
- Die ersten drei Schritte des Prozesses sind im allgemeinen sicher. Nutzen Sie sie, um Kräfte zu sammeln, damit sie das Trauma direkt bearbeiten können.
- Nutzen Sie den vierten Schritt, wenn es sinnvoll erscheint, um die nebensächlichen Erscheinungen und Themen des Traumas anzugehen.
- Nutzen Sie den vierten Schritt mit Vorsicht, um zum Kern des Traumas vorzudringen.

Zuerst einmal nicht schaden.



Den Feuern des Leiden die Kraft nehmen

Die Frucht als der Weg

Frieden

Zufriedenheit

Liebe

Kultivierung löst das Verlangen

- Alles Leben hat Ziele. Das Gehirn versucht fortwährend, Schaden zu vermeiden, sich Belohnungen anzunähern und sich an andere zu binden – sogar das eines Buddha.
- Es ist heilsam, sich Glück, Wohlergehen und Erwachen für alle Lebewesen zu wünschen – und auch für sich selbst.
- Wir ruhen mit dem Geist in positiven Zuständen, damit das Gehirn nach und nach deren Form annimmt. Dies entwirrt uns aus dem Verlangen und wir ruhen immer mehr in einem Frieden, einem Glück und einer Liebe, die unabhängig ist von äußeren Umständen.
- Mit der Zeit nimmt sogar die Praxis der Kultivierung ab – so wie ein Floß, das auf am anderen Ufer eines Flusses nicht mehr gebraucht wird.

*Denke nicht leichtfertig vom Guten, indem du sagst:
“Es wird nicht zu mir kommen”*

Der Wasserkrug füllt sich Tropfen für Tropfen.

*Genau so füllt sich der Weise,
Stückchen für Stückchen
mit dem Guten.*

Dhammapada 9.122

Großartige Bücher

Schauen Sie unter www.RickHanson.net nach weiteren Buchtipps.

- Austin, J. 2009. *Selfless Insight*. MIT Press.
- Begley, S. 2007. *Train Your Mind, Change Your Brain*. Ballantine.
- Carter, C. 2010. *Raising Happiness*. Ballantine.
- Hanson, R. (with R. Mendius). 2009. *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom*. New Harbinger.
- Johnson, S. 2005. *Mind Wide Open*. Scribner.
- Keltner, D. 2009. *Born to Be Good*. Norton.
- Kornfield, J. 2009. *The Wise Heart*. Bantam.
- LeDoux, J. 2003. *Synaptic Self*. Penguin.
- Linden, D. 2008. *The Accidental Mind*. Belknap.
- Sapolsky, R. 2004. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt.
- Siegel, D. 2007. *The Mindful Brain*. Norton.
- Thompson, E. 2007. *Mind in Life*. Belknap.

Wichtige Veröffentlichungen - 1

Schauen Sie unter www.RickHanson.net nach weiteren wissenschaftlichen Veröffentlichungen.

- Atmanspacher, H. & Graben, P. 2007. Contextual emergence of mental states from neurodynamics. *Chaos & Complexity Letters*, 2:151-168.
- Baumeister, R., Bratlavsky, E., Finkenauer, C. & Vohs, K. 2001. Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5:323-370.
- Braver, T. & Cohen, J. 2000. On the control of control: The role of dopamine in regulating prefrontal function and working memory; in *Control of Cognitive Processes: Attention and Performance XVIII*. Monsel, S. & Driver, J. (eds.). MIT Press.
- Carter, O.L., Callistemon, C., Ungerer, Y., Liu, G.B., & Pettigrew, J.D. 2005. Meditation skills of Buddhist monks yield clues to brain's regulation of attention. *Current Biology*, 15:412-413.

Wichtige Veröffentlichungen - 2

- Davidson, R.J. 2004. Well-being and affective style: neural substrates and biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359:1395-1411.
- Farb, N.A.S., Segal, Z.V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., and Anderson, A.K. 2007. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reflection. *SCAN*, 2, 313-322.
- Gillihan, S.J. & Farah, M.J. 2005. Is self special? A critical review of evidence from experimental psychology and cognitive neuroscience. *Psychological Bulletin*, 131:76-97.
- Hagmann, P., Cammoun, L., Gigandet, X., Meuli, R., Honey, C.J., Wedeen, V.J., & Sporns, O. 2008. Mapping the structural core of human cerebral cortex. *PLoS Biology*, 6:1479-1493.
- Hanson, R. 2008. Seven facts about the brain that incline the mind to joy. In *Measuring the immeasurable: The scientific case for spirituality*. Sounds True. 67

Wichtige Veröffentlichungen - 3

- Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadway, M., McGarvey, M., Quinn, B., Dusek, J., Benson, H., Rauch, S., Moore, C., & Fischl, B. 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16:1893-1897.
- Lewis, M.D. & Todd, R.M. 2007. The self-regulating brain: Cortical-subcortical feedback and the development of intelligent action. *Cognitive Development*, 22:406-430.
- Lieberman, M.D. & Eisenberger, N.I. 2009. Pains and pleasures of social life. *Science*, 323:890-891.
- Lutz, A., Greischar, L., Rawlings, N., Ricard, M. and Davidson, R. 2004. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *PNAS*, 101:16369-16373.
- Lutz, A., Slager, H.A., Dunne, J.D., & Davidson, R. J. 2008. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12:163-169.

Wichtige Veröffentlichungen - 4

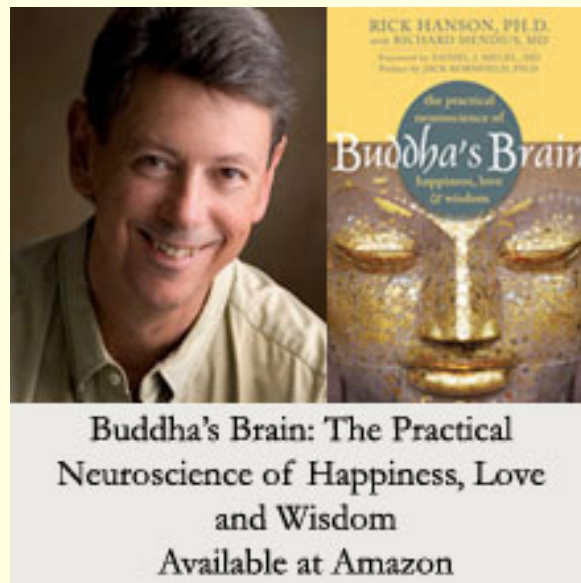
- Rozin, P. & Royzman, E.B. 2001. Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5:296-320.
- Takahashi, H., Kato, M., Matsuura, M., Mobbs, D., Suhara, T., & Okubo, Y. 2009. When your gain is my pain and your pain is my gain: Neural correlates of envy and schadenfreude. *Science*, 323:937-939.
- Tang, Y.-Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M.K., Fan, M., & Posner, M. 2007. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *PNAS*, 104:17152-17156.
- Thompson, E. & Varela F.J. 2001. Radical embodiment: Neural dynamics and consciousness. *Trends in Cognitive Sciences*, 5:418-425.
- Walsh, R. & Shapiro, S. L. 2006. The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61:227-239.

Hier finden Sie Rick Hanson online



<http://www.youtube.com/drrhanson>

<http://www.facebook.com/rickhansonphd>



www.RickHanson.net
www.WiseBrain.org