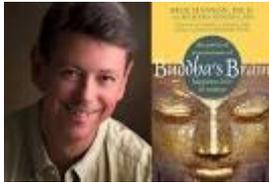


Badische Zeitung 30. April 2014

"Keine Lösungen für Luxusprobleme"

INTERVIEW mit dem amerikanischen Neuropsychologen und Bestsellerautor Rick Hanson, der rät: Gutes im Gehirn verankern.



Mehr als eine Hand voll Bücher hat Rick Hanson in den vergangenen Jahren veröffentlicht, die alle in bis zu zwei Dutzend Sprachen übersetzt wurden – und sich schnell als Verkaufsschlager entpuppten. Gegenwärtig reist der Neuropsychologe – Mitglied im Beraterstab der kalifornischen Berkley Universität – mit seinem neuesten Buch, mit Vorträgen und Workshops durch Europa. Fünf Tage lang gab er einen Kurs in Freiburg: "Das Gute in sich aufnehmen". Julia Littmann sprach mit ihm unter anderem über die zehn, zwanzig Sekunden, die – so Hanson – einen nachhaltigen Lerneffekt bringen können.

BZ: Sie sind seit Wochen ständig unterwegs, haben gerade auch unterwegs immer uferlos lange Arbeitstage, oft mit vielen, vielen Menschen. Sind Sie gestresst?

Rick Hanson: Damit sind wir ja schon mitten im Thema! Meine Arbeit fordert mich, sie fordert mich auch heraus – und natürlich bin ich nach so einem langen intensiven Tag dann auch mal müde oder erschöpft. Aber gestresst? Nein, gestresst bin ich nicht! Denn indem ich mich schon lange und immer wieder mit positivem Lernen stabilisiere, erlebe ich anstrengende Situationen nicht als Stress.

BZ: Ist das ein bisschen so etwas wie positives Denken? So in der Art, dass ich mir die schwere Anstrengung einfach als gute Herausforderung vorstelle und nicht als Stress, also das Glas als halbvoll und nicht als halbleer – und schon perlt das Negative an mir ab?

Rick Hanson: Nein, positives Lernen ist nicht eine trickreiche Methode, sich die Welt schön zu denken! Bei "taking in the good" – zu deutsch: "das Gute in sich aufnehmen" – geht es darum, die ganz alltäglichen kleinen guten Dinge bewusst als solche wahrzunehmen. Das heißt, den freundlichen Blick, die herzliche Rückmeldung, die wir erleben, nicht unbemerkt verstreichen zu lassen, sondern ihnen ganz bewusst zehn, zwanzig Sekunden Aufmerksamkeit zu geben. Dann nämlich finden Lernvorgänge statt, die sich dauerhaft in den Gehirnstrukturen verankern. Dass dieses Fokussieren auf gute Erlebnisse eine Stärkung und Stabilisierung bedeutet, ist schon lange bekannt, denn seit 50 Jahren, ja, eigentlich schon seit 100 Jahren beschäftigt sich die Gehirnforschung mit diesem Zusammenhang. Ich habe das nicht "erfunden" oder "entdeckt", sondern ich habe diese vielen Jahrzehnte Forschung gebündelt und mit anderen weiterentwickelt – eigentlich haben wir dieses simple, sinnige Wissen schon immer direkt vor der Nase.

BZ: Für Ihr aktuelles Buch, "Denken wie ein Buddha", titelt die New York Times "Mehr Freude und weniger Stress". Wer krank oder ohne Arbeit ist, mag das als zynisch empfinden. Sind Ihre Anregungen und Anleitungen eher für ein gebildetes Obere-Mittelschicht-Publikum gedacht?

Rick Hanson: Nein, auf gar keinen Fall geht es mir mit "taking in the good" um Lösungen für Luxusprobleme. Gerade Menschen, die unter existenziell schwierigen Bedingungen leben – Krieg, Armut, Katastrophen, Bedrohung, Bedrängnis – könnten die Stabilisierung ja um so

mehr brauchen, die mit "taking in the good" erreicht wird. Und tatsächlich ist mir das ein großes Anliegen, die entsprechenden Methoden an engagierte Leute weiterzureichen, die mit diesen Menschen leben und in Kontakt sind und sie entsprechend unterstützen können.

BZ: Wer lernt, gute Erlebnisse prägend in seine neuronalen Strukturen einzubauen, entwickelte vielleicht gar keinen Kampfgeist mehr gegen negative Bedingungen und Zustände.

Rick Hanson: Eben doch. Das Ziel unserer Arbeit ist ja, Menschen den Weg aus dem quasi dauergestressten "roten Bereich" der Befindlichkeit zu zeigen, ihn oder sie zu stabilisieren. Das fördert die innere Stärke und das Selbstvertrauen – im übrigen auch nachweislich die physische Gesundheit – und damit auch die Fähigkeit, sich gegen ungute Zustände in der "äußeren" Welt einzusetzen.

BZ: Was wäre Ihrer Erfahrung nach ein nützlicher erster Schritt, um Gutes in sich aufzunehmen?

Rick Hanson: Tatsächlich vergeuden wir häufig eine sehr gut zugängliche Quelle für Wohlbefinden und innere Stärke, indem wir das bewusste Wahrnehmen nicht schulen. Vieles rauscht in der üblichen Hektik und Vielzahl von Eindrücken für gewöhnlich einfach durch uns durch wie Wasser durch ein Sieb. Man kann dieses Wahrnehmen aber in kleinen Schritten üben, und das Schöne ist – es ist unglaublich einfach.

ZUR PERSON: RICK HANSON

Schon als Kind in einem Vorort von Los Angeles war Rick Hanson gerne von Büchern umgeben. Später veröffentlichte der Neuropsychologe unter anderem bei Random House "Denken wie ein Buddha", und im Freiburger Arbor Verlag "Das gelassene Gehirn eines Buddha", "Just 1 Thing – so entwickeln Sie das Gehirn eines Buddha" und "Das Gehirn eines Buddha". Mehr Infos auf: <http://www.rickhanson.net/>