



DANIEL SIEGEL

GEWAHR SEIN

Was es heißt, präsent zu sein

**Die Grundlagen einer wissenschaftlich
fundierten Meditationspraxis**

arbor

DANIEL SIEGEL

Gewahr sein

DANIEL SIEGEL


Gewahr sein

Was es heißt, präsent zu sein



Die Grundlagen einer wissenschaftlich
fundierten Meditationspraxis

Aus dem Englischen übersetzt von Richard Reschika

Arbor Verlag 
Freiburg im Breisgau arbor

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel: *Aware. The Science and Practice of Presence. The groundbreaking meditation practice* bei Tarcher Perigee, einem Imprint von Penguin Random House LLC, New York, USA.

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2020

Copyright der deutschen Ausgabe © 2020 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Copyright der Originalausgabe © 2018 by Mind Your Brain, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Tarcher Perigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Lektorat: Usha Swamy

Illustrationen: nach Vorlagen von Madeleine Welch Siegel

Umschlaggestaltung und Satz: mediengenossen.de

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim, www.brocom.de

Alle Rechte vorbehalten

E-Book 2020

www.arbor-verlag.de

ISBN E-Book: 978-3-86781-306-8

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind vom Autor sowie Verlag sorgfältig geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall ärztlichen, psychotherapeutischen oder psychologischen Rat oder den Rat eines/einer Heilpraktikerin Ihres Vertrauens einholen. Eine Haftung des Autors oder des Verlags für Personen,- Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

TEIL 1

Das Bewusstseinsrad: Theorie und Praxis

EINE EINLADUNG

- Wohlbefinden kultivieren durch das Entwickeln von Aufmerksamkeit, Gewahrsein und Absicht
- Ein praktisches Werkzeug
- Ein Reiseführer zum Geist

GESCHICHTEN VON DER ANWENDUNG DES BEWUSSTSEINSRADS: SICH DIE KRAFT DER PRÄSENZ ZUNUTZE MACHEN

- Billy und seine Rückkehr zur Nabe
- Jonathans Ruhepause von seiner emotionalen Achterbahn
- Mona und der Zufluchtsort der Nabe
- Teresa: Trauma und Heilung mithilfe der Integration des Rads
- Zachary: Sinn, Verbundenheit und Linderung des Schmerzes finden

DEN GEIST AUF DAS BEWUSSTSEINSRAD VORBEREITEN: FOKUSSIERTE AUFMERKSAMKEIT

- Den regulatorischen Aspekt des Geistes entwickeln
- Einige Starthinweise
- Eine Mindsight-Linse
- Atemgewahrsein zur Stabilisierung der Aufmerksamkeit
- Was ist der Geist?
- Drei Säulen des Geistestrainings

Fokale und nicht-fokale Aufmerksamkeit
Beobachtende Aufmerksamkeit und Bewusstsein

DAS BEWUSSTSEINSRAD

Karten, Metaphern und Mechanismen
Das einfache und das vollständige Bewusstseinsrad
Eine Karte des einfachen Bewusstseinsrads
Mit dem einfachen Bewusstseinsrad üben
Über den Geist nachdenken:
Ihre Erfahrung mit dem einfachen Rad

FREUNDLICHE ABSICHT

Freundlichkeit, Empathie und Mitgefühl in Ihr Leben einflechten
Integration, Spiritualität, Gesundheit
Unser Innen- und Zwischen-Selbst
Mitgefühl entwickeln mit Wünschen freundlicher Absicht
Nachdenken über freundliche und mitfühlende Absicht
Die Übung mit dem Bewusstseinsrad vertiefen

OFFENES GEWAHRSEIN

Die Nabe erkunden
Über das Wissen nachdenken
Energie im Umkreis des Rads
Kompakte Übung mit dem Rad

TEIL 2

Das Bewusstseinsrad und die Mechanismen des Geistes

DER GEIST UND DER ENERGIEFLUSS DES KÖRPERS

Auf Ihr Gehirn achten
Ihr Kopfgehirn in einem Handmodell
Das Ruhezustandsnetzwerk oder Default Mode Network (DMN)

Wie man das Ruhezustandsnetzwerk integriert
Den Halt eines getrennten Selbst verlieren
Anklammerung versus Bindung
Das vierte Randsegment und der relationale Geist
Ein integriertes Gehirn mithilfe des Geistesstrainings entwickeln

INTEGRATION IM GEHIRN UND DIE SPEICHE DER FOKALEN AUFMERKSAMKEIT

Wie und wo taucht Gewährsein auf?
Das Gewährsein und die Integration von Informationen
Aufmerksamkeit, Gewährsein und das soziale Gehirn
Die Nabe des Wissens und die möglichen Mechanismen des Gehirns
unterhalb des reinen Gewährseins

DIE NATUR DER ENERGIE, DIE ENERGIE DES GEISTES

Wissenschaft, Energie und Erfahrung
Die Energie der Natur
Energie als Wahrscheinlichkeit
Ein 3-P-Diagramm des Energieflusses
Den Geist in Gestalt von Spitzen, Plateaus und einer Möglichkeitsebene
kartieren

GEWAHRSEIN, DIE NABE UND EINE EBENE DER MÖGLICHKEITEN

Gewährsein und die Ebene der Möglichkeiten
Gehirnkorrelate des reinen Bewusstseins

BEWUSSTSEINSFILTER

Bewusstseinsfilter und wie unsere Erfahrung sich organisiert
Wie Top-down- und Bottom-up-Prozesse unsere Realitätswahrnehmung
formen
Plateaus, das »Selbst« und das Ruhezustandsnetzwerk
Ein persönlicher Satz an Filtern
Reines Bewusstsein und die Bewusstseinsfilter

Der oszillierende Strom der Aufmerksamkeit: ein 3-P-Loop, eine Speiche des Rads

Strömungsanteile, Geisteszustände

EHRFURCHT UND FREUDE

Übersicht der Korrelationen zwischen geistigen Erfahrungen, Metaphern und Mechanismen

TEIL 3

Geschichten der Transformation durch die Anwendung des Rads

Kindern das Rad als Idee anbieten: Billy und die Freiheit der Nabe, die Weiträumigkeit der Ebene

Jugendlichen das Rad beibringen: Jonathan und die Beruhigung der Achterbahn aus Plateaus und Spitzen

Das Rad für Eltern und andere Betreuer: Mona und wie sie sich von wiederkehrenden Plateaus und Spitzen des Chaos und der Erstarrung befreite

Das Rad bei der Traumaheilung: Teresa und die Transformation traumatischer Bewusstseinsfilter

Das Rad, das Berufsleben und ein erwachter Geist: Zachary und die Erschließung der Ebene

TEIL 4

Die Kraft der Präsenz

Herausforderungen und Gelegenheiten, mit Präsenz zu leben und gewahr zu sein

Freiheit: Transformation in Möglichkeit

Präsenz jenseits von Methoden

Achtsames Gewahrsein und Integration

Von der Ebene aus verbinden

Von der Ebene aus lachen, leben und sterben

Von der Ebene aus führen und lieben

DANKSAGUNG

ZUR VERWENDETEN LITERATUR

ZUM AUTOR

»Ein Geist, der sich nach einer neuen Idee ausgestreckt hat, kehrt niemals zu seiner ursprünglichen Dimension zurück.«

OLIVER WENDELL HOLMES

Für Caroline Welch

*Die großartig achtsame Frau, die mir jeden Tag
die Kraft und das Potenzial der Präsenz in unserem
persönlichen und beruflichen Leben aufzeigt*

und

In Erinnerung an John O'Donohue:

Ein Jahrzehnt

mindert nicht

die Liebe

das Lachen

und

das Licht

dein Leben

schenkt uns

immer noch

Wahrheit und

Transformation

Bedeutung und

dein Geist

ist mit uns

jetzt

und

immerdar

TEIL 1



Das Bewusstseinsrad

THEORIE UND PRAXIS

Eine Einladung

Ein altes Sprichwort vergleicht unser Bewusstsein mit einem Wasserbehälter. Wenn Sie einen Esslöffel Salz nehmen und es in ein kleines Gefäß schütten, etwa von der Größe einer Espressotasse, wird das Wasser bestimmt zu salzig sein, um es trinken zu können. Doch wenn Ihr Gefäß wesentlich größer ist und viele Liter Wasser enthält, wird das Wasser mit dem gleichen Esslöffel Salz, nun der riesigen Flüssigkeitsmenge beigefügt, frisch schmecken. Das gleiche Wasser, das gleiche Salz; lediglich ein unterschiedliches Verhältnis, und die Trinkerfahrung ist eine völlig andere.

Mit dem Bewusstsein verhält es sich genauso. Wenn wir unsere Fähigkeit, gewahr zu sein, zu kultivieren lernen, werden die Qualität unseres Lebens und die Kraft unseres Geistes sich verbessern.

Die Fertigkeiten, die Sie in diesem Buch erlernen, sind wirklich recht einfach: Sie werden lernen, die Fähigkeit des Geistes, gewahr zu sein, zu erhöhen, sodass Sie in der Lage sind, das Verhältnis der Bewusstseinerfahrung selbst (das Wasser) dem Objekt unseres Bewusstseins (dem Salz) anzupassen. Sie könnten dies Bewusstseinskultivierung nennen; Sie könnten es Geistesschulung nennen. Die Forschung zeigt, dass Sie sogar richtig liegen, wenn Sie es als Integration Ihres Gehirns bezeichnen – Sie fördern die Verknüpfungen zwischen seinen verschiedenen Regionen, indem Sie die Fähigkeit des Gehirns stärken, Emotionen, Aufmerksamkeit, Gedanken und Verhaltensweisen zu regulieren, und indem Sie lernen, ein Leben mit mehr Flexibilität und Freiheit zu führen.

Diese Fertigkeit zu erlernen, das Gewahrsein von dem zu unterscheiden, dessen Sie sich gewahr sind, wird Sie dazu befähigen, den Raum des Bewusstseins zu erweitern und viel mehr zu »schmecken« als bloß ein Glas salzigen Wassers. Sie werden in der Lage sein, sich ganz und gar den Erfahrungen zu öffnen, die Ihnen begegnen, unabhängig davon, wie viele Esslöffel Salz das Leben Ihnen in den Weg wirft.

Um diese Fähigkeiten in Ihr Leben zu integrieren, werde ich Ihnen meine Übung namens »Bewusstseinsrad« vorstellen. Sobald Sie mit ihr vertraut sind, werden Sie vielleicht herausfinden, wie Sie die Stürme des Lebens viel leichter überstehen und das Leben in seiner ganzen Fülle leben können, indem Sie sich allen Erfahrungen, die auftauchen, öffnen, seien diese positiv oder negativ. Die Fähigkeit, Ihr Bewusstsein zu kultivieren, indem Sie Ihr Gewahrsein erweitern, von der kleinen Espressotasse in einen großen Wasserbehälter, wird Ihnen nicht nur helfen, das Leben mehr zu genießen, sie kann auch jeder Alltagserfahrung ein tieferes Gefühl der Verbundenheit und der Bedeutung verleihen und Sie sogar gesünder machen.

Wohlbefinden kultivieren durch das Entwickeln von Aufmerksamkeit, Gewahrsein und Absicht

Auf den Seiten dieses Buches werden die drei erlernbaren Fertigkeiten vertieft, die sich in sorgfältig ausgeführten wissenschaftlichen Studien als unterstützend für die Kultivierung des Wohlbefindens herausgestellt haben. Wenn wir *fokussierte Aufmerksamkeit*, *offenes Gewahrsein* und *freundliche Absicht* entwickeln, zeigt die Forschung, dass wir:

1. die *Immunfunktion* zur Bekämpfung von Infektionen verbessern.
2. den Spiegel des Enzyms *Telomerase* verbessern, das die Enden Ihrer Chromosomen repariert und erhält, indem es Ihre Zellen – und damit Sie selbst – jung, gut funktionierend und gesund hält.

3. die »epigenetische« Regulation der Gene verbessern, um lebensbedrohlichen Entzündungen vorzubeugen.
4. *kardiovaskuläre Faktoren* modifizieren, die den Cholesterol-Spiegel, den Blutdruck und die Herzfunktion verbessern.
5. *die neuronale Integration* im Gehirn erhöhen, indem mehr Koordination und Balance sowohl in der funktionalen als auch der strukturalen Konnektivität innerhalb des Nervensystems ermöglicht wird. Dies erleichtert ein optimales Funktionieren, einschließlich der Selbstregulation, der Problemlösung und des Anpassungsverhaltens, das das Zentrum des Wohlbefindens bedeuten.

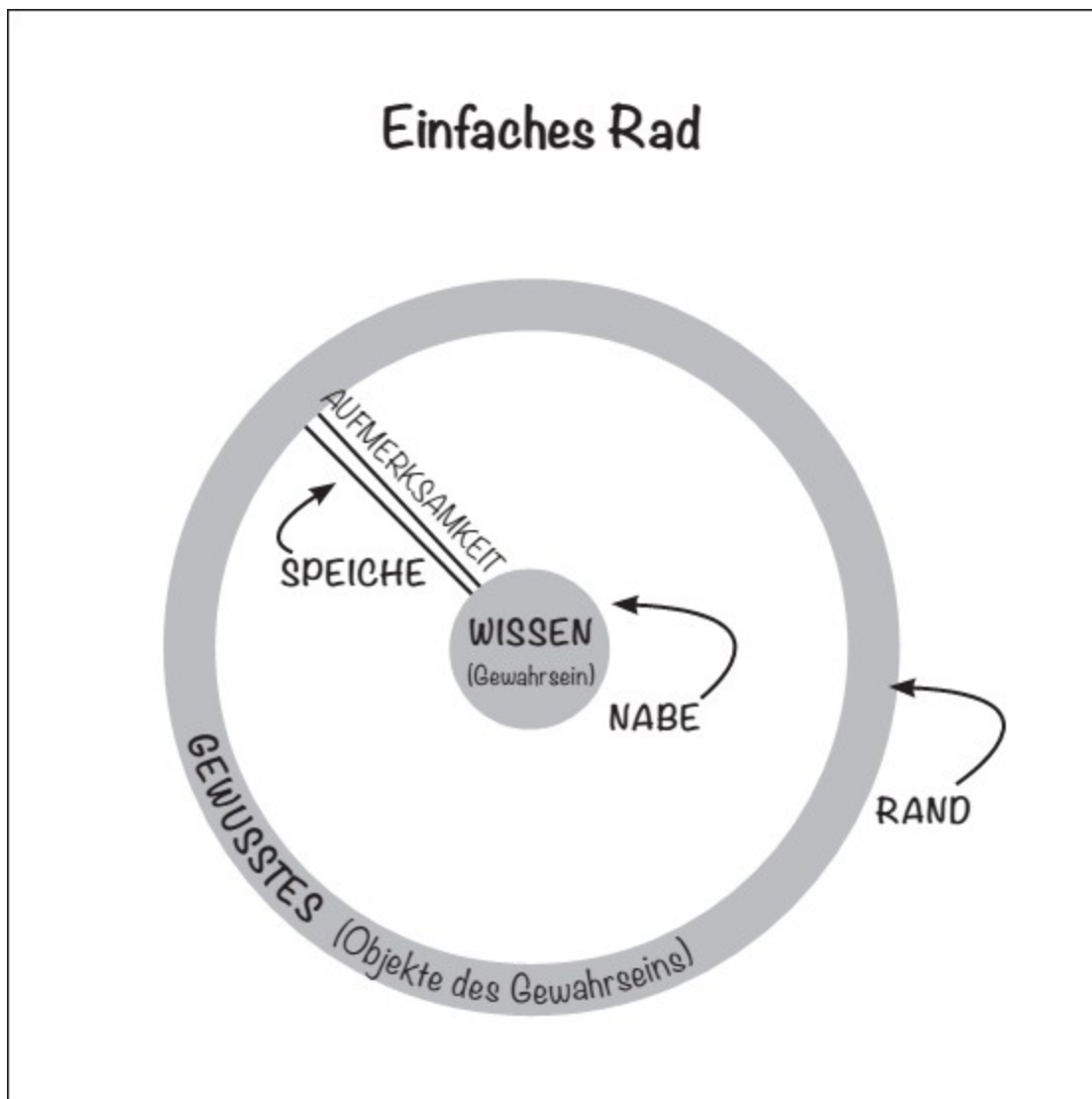
Kurzum, die wissenschaftlichen Entdeckungen sind folgende: Ihr Geist kann die Gesundheit Ihres Körpers verändern und das Altern verlangsamen.

Neben diesen konkreten Resultaten zeigen subjektivere, jedoch gleichermaßen wirkmächtige Ergebnisse, dass sich das Gefühl des Wohlbefindens, der Verbundenheit mit anderen (in Gestalt größerer Empathie und stärkeren Mitgefühls), der emotionalen Balance und der Resilienz angesichts von Herausforderungen verstärkt, wenn Sie Ihren Geist darin üben, die Aufmerksamkeit zu fokussieren, das Gewahrsein zu öffnen und Ihre Absicht auf Freundlichkeit und Fürsorge auszurichten. Studien zeigen, dass diese spezifische Übung ein Gefühl von Sinn und Zweck bewirkt und insgesamt eine Leichtigkeit des Seins – was einige als Gelassenheit bezeichnen – mit sich bringt.

All dies sind Ergebnisse einer Stärkung des Geistes durch die Erweiterung des Bewusstseinsraums.

Das Wort *eudaimonia* leitet sich aus dem Griechischen ab und beschreibt auf schöne Art und Weise den tiefen Sinn des Wohlbefindens, der Gelassenheit und des Glücks, der von der Erfahrung des Lebens als etwas Bedeutungsvolles, als Verbundenheit mit anderen und der Welt um uns herum

herrührt. Möchten Sie die Kultivierung von eudaimonia auf Ihre To-do-Liste im Leben setzen? Wenn Sie diese *Qualität des Seins* bereits in Ihrem Alltagsleben erfahren, könnten diese Übungen, um Aufmerksamkeit, Gewährsein und Absicht zu trainieren, Ihr bisheriges Leben noch vertiefen. Wunderbar! Und wenn es sich so anfühlt, als seien Ihnen diese Merkmale der eudaimonia fremd oder vielleicht ungewohnt und Sie sich mit ihnen vertraut machen möchten, dann kann Ihnen dieses Buch helfen.



Ein praktisches Werkzeug

Das Bewusstseinsrad ist ein nützliches Werkzeug, das ich über viele Jahre entwickelt habe, um den Raum des Bewusstseins erweitern zu helfen.

Ich habe das Rad Tausenden Menschen auf der ganzen Welt angeboten, und es hat sich als eine Übung herausgestellt, die dabei helfen kann, mehr Wohlbefinden sowohl im eigenen Innenleben als auch in den zwischenmenschlichen Beziehungen zu entwickeln. Die Übung mit dem Rad beruht auf einfachen Schritten, die leicht zu erlernen und im Alltag anwendbar sind.

Das Rad ist eine sehr nützliche visuelle Metapher für die Art und Weise, wie der Geist funktioniert. Das Konzept fiel mir ein, als ich eines Tages auf einen runden Tisch in meinem Büro schaute. Die Tischplatte besteht aus Glas, das von einem hölzernen Rand umgeben war. Es kam mir der Gedanke, dass unser Bewusstsein als etwas betrachtet werden könnte, das sich in der Mitte eines Kreises befindet – eine Nabe, wenn Sie so wollen –, von der aus wir uns zu jedem beliebigen Zeitpunkt dazu entscheiden können, unseren Fokus auf all die Gedanken, Bilder, Gefühle und Empfindungen zu richten, die uns am Rand umkreisen. Mit anderen Worten, wessen wir gewahr sein könnten, wird auf dem hölzernen Rand repräsentiert; die Erfahrung des Gewährseins könnten wir in der Nabe verorten.

Wenn ich Menschen beibringen könnte, wie sie diesen Bewusstseinsraum erweitern, indem sie sich frei und uneingeschränkt Zugang zur Nabe des Rads verschaffen, wären sie in der Lage, die Art und Weise zu verändern, in der sie den Teelöffel Salz in ihrem Leben erfahren. Sie könnten sogar lernen, die Süße des Lebens so zu genießen, dass sie im Gleichgewicht und erfüllt blieben, selbst wenn es zu dieser Zeit viel Salz gäbe. Wie ich auf diesen Tisch hinabschaute, sah ich, dass das Glas die Klarheit repräsentieren könnte, wie wir aller Teelöffel des Lebens und aller unterschiedlichen Erfahrungen gewahr werden, von den Gedanken bis zu den Empfindungen, die wir als das visualisieren könnten, was auf dem Kreis um diese Nabe herum platziert ist – der äußere hölzerne Rand des Tisches.

Die zentrale Nabe dieses Tisches – was wir nun als das Bewusstseinsrad bezeichnen – repräsentiert die Erfahrung des Gewährseins, also das Wissen, dass etwas das Gewusste des Lebens überblickt. Der Rand repräsentiert das, was gewusst wird; in diesem Moment sind Sie beispielsweise der Wörter gewahr, die Sie auf dieser Seite lesen, und jetzt sind Sie vielleicht der Assoziationen gewahr geworden, die Sie bei diesen Wörtern haben – der Bilder oder Erinnerungen, die Ihnen in den Sinn kommen.

Bewusstsein kann als unser subjektives Gefühl des Wissens definiert werden – wie jetzt Ihr Gewährsein, wenn ich das Wort *Hallo* schreibe. In diesem Buch gehen wir davon aus, dass *Bewusstsein sowohl das Wissen als das Gewusste umfasst*. Sie wissen, dass ich *Hallo* schrieb. »Sie wissen« ist Gewährsein; »Hallo« ist das Gewusste. Das Wissen ist in der Nabe; das Gewusste ist auf dem Rand. Wenn wir davon sprechen, den Raum des Bewusstseins zu erweitern, dann verstärken wir die Erfahrung des Wissens – verstärken und öffnen wir unsere Fähigkeit, gewahr zu sein.

Stellen Sie sich nun vor, was passieren würde, wenn unsere Aufmerksamkeit, vom Ausgangspunkt der Nabe auf all das Gewusste auf dem Rand ausgerichtet würde, auf einen oder den anderen Punkt fokussiert – auf einen vorhandenen Gedanken, eine Wahrnehmung oder ein Gefühl; auf jedes einzelne Gewusste des breiten Lebensspektrums, das auf dem Rand des Rads liegt. Die Metapher des Rads ausweitend, könnte man sich diese Momente fokussierter Aufmerksamkeit als eine Speiche auf dem Rad vergegenwärtigen.

Die Speiche der Aufmerksamkeit verbindet die Nabe des Wissens mit dem Rand des Gewussten.

In der Praxis habe ich meine Patienten oder Studierenden dazu veranlasst, sich zu zentrieren und sich vorstellen, dass ihr Geist dem Rad gleicht. Als Nächstes teilen wir den Rand in vier Teile oder Segmente und jedes enthält eine bestimmte Kategorie des Gewussten. Das erste Segment enthält die Kategorie des Gewussten in Bezug auf unsere *ersten fünf Sinne*: hören, sehen, riechen, schmecken und tasten; das zweite Segment repräsentiert eine andere

Kategorie des Gewussten, eine, die *die inneren Signale des Körpers* einschließt, wie etwa Empfindungen unserer Muskeln oder unserer Lungen. Das dritte Segment enthält *die mentalen Aktivitäten* der Gefühle, Gedanken und Erinnerungen, während das vierte Segment unser *Gefühl der Verbundenheit* mit anderen Menschen und der Natur, unser relationales Gefühl, umfasst.



Langsam bewegen wir diese einzelne Aufmerksamkeitsspeiche um den Kreis herum, indem wir der Reihe nach jedes der Elemente dieses Segments ins Blickfeld bringen und dann die Aufmerksamkeitsspeiche zum nächsten

Segment vorrücken und jene Punkte ebenfalls überprüfen. Systematisch nehmen wir Randlelement für Randlelement wahr, indem wir die Aufmerksamkeitsspeiche einmal kreisen lassen. Wenn sich die Übung in einer Sitzung entfaltet und die Personen sie regelmäßig weiter praktizieren, wird häufig ein Gefühl größerer Klarheit und Ruhe, ein tieferes Gefühl von Stabilität und sogar von Vitalität berichtet, und zwar nicht nur während der Übung selbst, sondern auch während des übrigen Tages.

Die Übung mit dem Rad ist ein Weg, Gewährsein zu öffnen und einen größeren, weiteren Bewusstseinsraum zu schaffen. Menschen, die diese Übung praktizieren, scheinen ihren Geist zu stärken.

Das Rad wurde als eine Übung konzipiert, die unser Leben ausbalancieren könnte, indem sie die Erfahrung des Bewusstseins integrierte. Wie? Indem wir das weite Spektrum des Gewussten auf dem Rand von einander und vom Wissen des Gewährseins in der Nabe selbst unterscheiden, können wir die Komponenten des Bewusstseins differenzieren. Indem wir mithilfe der Bewegung der Aufmerksamkeitsspeiche dieses Gewusste auf dem Rand systematisch mit dem Wissen der Nabe verbinden, wird es möglich, die unterschiedlichen Teile des Bewusstseins miteinander zu verknüpfen. Auf diese Art und Weise, durch das Differenzieren und Verknüpfen, integriert die Übung mit dem Bewusstseinsrad das Bewusstsein.

Eine der grundlegenden emergenten Eigenschaften komplexer Systeme unserer Realität wird Selbstorganisation genannt. Dies ist ein Begriff, von dem Sie denken könnten, dass jemand aus der Psychologie oder sogar aus der Geschäftswelt ihn geschaffen hätte – doch es handelt sich um einen mathematischen Begriff. Die Gestalt oder Form der Entfaltung eines komplexen Systems wird von dieser emergenten Eigenschaft der Selbstorganisation bestimmt. Dieses Entfalten kann optimiert oder eingeschränkt werden. Wenn es nicht optimiert wird, bewegt es sich in Richtung Chaos oder Erstarrung. Wenn es sich verbessert, bewegt es sich in

Richtung Harmonie und ist flexibel, adaptiv, kohärent, energiegeladen und stabil.

Angesichts der Erfahrung von Chaos und Erstarrung, die ich bei meinen Patienten (und bei meinen Freunden und bei mir selbst, wenn die Dinge nicht gut verliefen) beobachtete, begann ich mich zu fragen, ob der Geist eine Art selbstorganisierender Prozess sein könnte. Ein starker Geist könnte die Selbstorganisation stärken und eine Erfahrung der Harmonie im Leben schaffen; ein beeinträchtigter Geist könnte sich von der Harmonie weg in Richtung Chaos oder Erstarrung bewegen. Wenn dies wahr wäre, dann könnte das Kultivieren eines starken Geistes von der Frage unterstützt werden, wie optimale Selbstorganisation auftritt. Es gibt eine Antwort auf diese Frage.

Die Verknüpfung differenzierter Teile eines komplexen Systems ist die Art und Weise, wie sich die emergente selbstorganisierende Eigenschaft, die reguliert, wie dieses System sich mit der Zeit entfaltet – wie es sich selbst organisiert –, in Richtung eines optimalen Funktionierens bewegt. Mit anderen Worten, Integration (also nach meiner Definition das Ausbalancieren von Differenzierung und Verknüpfung) schafft optimale Selbstorganisation mit seinem flexiblen und adaptiven Funktionieren.

Die Hauptidee hinter dem Rad bestand darin, den Bewusstseinsraum zu erweitern und faktisch die Erfahrung des Bewusstseins selbst auszubalancieren. Balance ist ein verbreiteter Begriff, den wir wissenschaftlich verstehen können, als von diesem Prozess herrührend, den wir Integration nennen – es zuzulassen, dass Dinge einerseits verschieden sind oder sich voneinander unterscheiden, und sie andererseits miteinander zu verbinden. Wenn wir differenzieren und verknüpfen, integrieren wir. Wir werden ausgeglichen und koordiniert in unserem Leben, wenn wir Integration schaffen. Verschiedene wissenschaftliche Disziplinen könnten eine andere Terminologie verwenden, aber das Konzept ist dasselbe. Integration – das Ausbalancieren von Differenzierung und Verknüpfung – ist die Basis für optimale Regulation, die es uns ermöglicht, zwischen Chaos und Erstarrung zu

fließen, es ist der Schlüsselprozess, der uns zu blühen und zu gedeihen hilft. Gesundheit kommt von Integration. Es ist so einfach und so wichtig.

Ein System, das integriert ist, befindet sich in einem Fluss der Harmonie. Wie in einem Chor, bei dem die Stimme jedes Sängers sich sowohl von den anderen Stimmen unterscheidet, aber auch mit ihnen verbunden ist, entsteht Harmonie durch Integration. Es ist wichtig anzumerken, dass diese Verknüpfung die Unterschiede nicht beseitigt, wie beim Konzept der Vermischung; stattdessen behält sie diese einzigartigen Beiträge, während sie miteinander verknüpft, bei. Integration gleicht eher einem Fruchtsalat als einem Smoothie.



So stellt Integration die Synergie des Ganzen her, das größer als die Summe seiner Teile ist. Zugleich bedeutet diese Synergie der Integration, dass die vielen Aspekte unseres Lebens, wie die vielen Punkte auf dem Rand, jeweils in

ihrer Unterschiedlichkeit wahrgenommen werden können, aber dann in Harmonie zusammengebracht werden.

Auf meiner eigenen Reise als Kliniker, der im Rahmen eines multidisziplinären Bereichs, Interpersonelle Neurobiologie genannt, arbeitet, inspirierte mich das Nachdenken über unseren Geist und sein selbstorganisierendes Regulieren unseres Energie- und Informationsflusses dazu, Strategien zu finden und auszuprobieren, um mehr Integration im Leben meiner Patienten zu schaffen, sodass sie ein größeres Wohlbefinden in ihrem Körper und in ihren Beziehungen erzeugen. Die vielen Bücher, die ich geschrieben oder mitgeschrieben habe, kreisen um Integration.

Wenn wir Bewusstsein mithilfe des Bewusstseinsrads integrierten, dann verbesserte sich das Leben der Menschen.

Viele von ihnen entdeckten das Bewusstseinsrad als eine kompetenzbildende Übung für sich, die sie nachhaltig stärkte. Es veränderte die Art und Weise, wie sie ihr inneres, mentales Leben – ihre Emotionen, Gedanken und Erinnerungen – zu erfahren pflegten, eröffnete neue Wege, mit anderen zu interagieren, und baute sogar ein Gefühl der Verbundenheit und Bedeutung in ihrem Leben aus.

Ein Reiseführer zum Geist

Ich hoffe, dass das Bewusstseinsrad ein Teil Ihres Lebens werden wird, sowohl als Theorie wie auch als Praxis, und dass es das Wohlbefinden in Ihrem Körper, in Ihrem Geist und in Ihren Beziehungen verbessern wird. Obgleich diese Übung von der Wissenschaft inspiriert ist und vom Feedback Tausender Menschen, die sie erkundet haben, bestärkt wurde, dürfen wir nicht vergessen, dass *Sie* ein besonderes Individuum sind, mit Ihrer eigenen Geschichte, Ihren Neigungen und Seinsweisen in der Welt. Wir alle sind einzigartig. Wenngleich es also bei dem, was ich vorstelle, Verallgemeinerungen geben wird, bleibt Ihre eigene Erfahrung dennoch einzigartig.

Wie viele im Gesundheitswesen Tätige, versuche ich mein Bestes, um auf wissenschaftlichen Daten und allgemeinen Entdeckungen aufzubauen und sie dann sorgfältig und transparent für eine bestimmte Person anzuwenden. Ich beabsichtige, offen zu bleiben – indem ich suche, erfahre und auf das Feedback derer antworte, die diese Ideen aufnehmen und diese Übungen ausprobieren. Wir als Kliniker können nicht für jeden Patienten und Klienten ein Ergebnis garantieren; wir können einfach auf die Wissenschaft und auf vorherige Erfahrung bauen, um Schritte anzubieten, die eine hohe Wahrscheinlichkeit besitzen, hilfreich zu sein. Unsere Herangehensweise besteht darin, unser Bestes anzubieten und offen zu bleiben für alles, auf was und wie eine bestimmte Person tatsächlich reagiert.

Dies ist ein Buch, keine Psychotherapie und schon gar kein pädagogischer Workshop. Was uns hier mithilfe dieser Worte verbindet, ist keine lebendige, im Moment stattfindende Beziehung des Gebens und Nehmens, und daher ist ein unmittelbares Feedback und ein Austausch zwischen Ihnen und mir natürlich nicht möglich. Doch als Lesende sind Sie dazu eingeladen, einen fortlaufenden Dialog mit sich selbst zu führen. Sie können diese Ideen in sich aufnehmen und die Übungen ausprobieren und sehen, wie sie für Sie funktionieren. Ich als Autor teile meine Erfahrungen und Perspektiven mit Ihnen, indem ich Ihnen Worte anbiete, auf die ich zwar kein unmittelbares Feedback von Ihnen bekomme, die Ihnen aber hoffentlich etwas anbieten, das hilfreich ist. In diesem Sinne kann das Buch als ein Reiseführer gesehen werden, indem es Details einer möglichen Reise beschreibt, die nur Sie machen können. Der Autor des Reiseführers ist dafür zuständig, Vorschläge zu unterbreiten, die Rolle der Reisenden besteht darin, diese aufzunehmen, in Betracht zu ziehen, was angeboten wird, und dann verantwortungsvoll ihre eigene Reise zu gestalten. Ich kann die Rolle eines Sherpas übernehmen, eines, der Ihre Reisen unterstützt, aber als Reisende müssen Sie die Schritte unternehmen und sie nach Bedarf auf dem Weg modifizieren.

Ich habe die Bedeutung Ihrer subjektiven Erfahrung vor meinem geistigen Auge nicht vergessen, sowohl bei der Konzeption des Bewusstseinsrads selbst als auch beim Schreiben dieses Buchs, das dessen konzeptuellen Ideen und praktischen Möglichkeiten erkundet. Kein Angebot kann Nutzen garantieren. Doch nehmen Sie dies bitte als einen nützlichen und zugänglichen Reiseführer zu den Ideen und Übungen, die potenziell von großem Vorteil für Ihr Leben sind.

Dies wird *keine* detaillierte, die Forschungsprojekte resümierende Bilanz aller faszinierenden und relevanten Entdeckungen unterschiedlicher Fachgebiete sein, sondern ein wissenschaftlich inspirierter, praktischer Reiseführer zum Geist und zur geistigen Gesundheit, der Ideen und Übungen für Ihre bevorstehende spezielle Reise anbietet.

Hilfreiche Besprechungen der wissenschaftlichen Studien, die jene Übungen bestätigen, die Wohlbefinden kultivieren, können in zahlreichen Publikationen gefunden werden, einschließlich einer sehr zugänglichen Erforschung der Wissenschaft der Meditation von Daniel Goleman und Richard Davidson unter dem Titel *Altered Traits*. Ein anderes Beispiel für Forschungen, die wissenschaftliche Entdeckungen aufgegriffen und deren praktischen Nutzen hervorgehoben haben, ist das Buch über den Telomer-Effekt: *Die Entschlüsselung des Alterns* von der Nobelpreisträgerin Elizabeth Blackburn und ihrer Wissenschaftskollegin Elissa Epel. Da ich bereits früher relevante Beiträge zu dieser Wissenschaft in einer Reihe von Büchern, wie etwa in *Wie wir werden, die wir sind: Neurobiologische Grundlagen subjektiven Erlebens und die Entwicklung des Menschen in Beziehungen* und *MIND. Eine Reise ins Herz des Menschseins* publiziert habe, werde ich in diesem Buch gleich zu den Ideen und Übungen kommen, die von dieser Wissenschaft untermauert werden, um einen möglichen Weg der Entwicklung größerer Resilienz und größeren Wohlbefindens in Ihrem Leben anzubieten. Eine Auflistung allgemeiner Beiträge und Literaturempfehlungen finden Sie im Anhang.

Auf den folgenden Seiten werde ich mit Ihnen ins Wasser tauchen und einige tiefe Tauchgänge und Wanderungen unternehmen, und zwar entlang von Pfaden, die Ihren Geist erkunden und stärken. Ich werde bei jedem Schritt auf dem bevorstehenden Pfad an Ihrer Seite sein.



Geschichten von der Anwendung des Bewusstseinsrads:

Sich die Kraft der Präsenz zunutze machen

Ich möchte nun von einigen Beispielen berichten, in denen deutlich wird, wie das Bewusstseinsrad – in der Theorie und in der Praxis – sich für verschiedene Menschen als nützlich erwiesen hat. Ich stelle Ihnen dafür einige Personen vor, die mit dem Rad gearbeitet haben und so ihren Geist stärken und ihr Leben verbessern konnten. Anschließend sind Sie im ersten Teil des Buchs eingeladen, die Übung mit dem Bewusstseinsrad selbst auszuprobieren, und wir werden die Erfahrungen, die Sie damit machen, im zweiten Teil vertiefen, wenn wir die Funktionsweise des Geistes erforschen. Schließlich kehren wir in Teil drei zu den erwähnten Fallbeispielen zurück und prüfen mithilfe unserer neu gewonnenen Erkenntnisse, wie das Bewusstseinsrad diesen Personen tatsächlich geholfen hat. Im vierten Teil wenden wir das, was wir gelernt haben, auf unser eigenes Leben an und finden heraus, wie wir selbst die Übung nutzen könnten.

Billy und seine Rückkehr zur Nabe

Billy, ein fünfjähriger Junge, wurde von der Schule verwiesen, weil er auf dem Spielplatz einen anderen Vorschulkameraden verprügelt hatte. Daraufhin kam er in die Klasse von Ms. Smith an einer neuen Grundschule. Diese Lehrerin hatte vom Bewusstseinsrad aus meinen Büchern erfahren. In ihrer Klasse bat sie ihre Schüler, ein Rad mit einem großen äußeren Kreis und einem kleinen inneren Kreis zu zeichnen, die durch eine Linie als Speiche verbunden sind. Sie beschreibt dann, wie die Nabe unser Gewahrsein ist, der Rand die verschiedenen Dinge darstellt, deren wir gewahr werden, und die Speiche dafür steht, wie die Kinder bestimmen könnten, wohin sie ihre Aufmerksamkeit lenken. Ein paar Tage später kam Billy zu ihr und sagte Folgendes, was sie in einer an mich geschriebenen E-Mail zitierte: »Ms. Smith! Ich muss eine Pause einlegen – ich bin drauf und dran, Joey zu schlagen, weil er sich meinen Block auf dem Hof genommen hat. Ich klebe am Rand fest, ich muss zu meiner Nabe zurückkommen!« Billy nahm sich die Zeit, die er brauchte, um sich selbst vom Impuls des Schlagens zu distanzieren – etwas, das er zweifellos früher als eine automatische Reaktion mit chaotischen Folgen gelernt hatte. Mit dem Bild des Rads war er in der Lage, auszudrücken, was er brauchte, und dann eine andere, eine besser integrierte Reaktionsweise zu entwickeln. Er konnte das Verhalten eines anderen Kindes respektieren, seinen eigenen Impuls anerkennen, und sich dafür entscheiden, nicht impulsiv zu reagieren. Wochen später schrieb mir Ms. Smith zurück, dass Billy zu einer willkommenen Bereicherung ihrer Klasse geworden war.

Jonathans Ruhepause von seiner emotionalen Achterbahn

Ziehen Sie nun dieses Beispiel für jemanden in Betracht, der das Rad nicht nur als eine *Idee* in Form einer visuellen Metapher gebraucht, wie Billy, sondern auch als Praxis, die eine *Erfahrung* bietet, um Aufmerksamkeit, Gewahrsein und Absicht zu verändern. Wenn Sie mein Buch *Mindsight* gelesen haben, erinnern Sie sich vielleicht daran, dass ein 16-jähriger Patient, den ich Jonathan nenne, die Übung mit dem Rad nutzte, um mit heftigen Stimmungsschwankungen

fertigzuwerden, die großes Leid in seinem Leben schufen. Indem er absichtlich mithilfe der Rad-Übung einen bestimmten *Zustand* über einen längeren Zeitraum herbeiführte, gelang es Jonathan, eine neue *Qualität* emotionalen Gleichgewichts in sein Leben zu bringen. Mit seinen eigenen Worten: »Ich nehme all jene Gefühle und Gedanken einfach nicht mehr so ernst – und sie nehmen mich nicht mehr auf einen derart wilden Ritt mit.« Die Rad-Ideen und -Übungen ermöglichten es Jonathan, die erlernten Konzepte und die entwickelten Fertigkeiten absichtsvoll anzuwenden, um regelmäßig einen Geisteszustand zu schaffen, der wahrscheinlich eine bestimmte Folge neuronalen Feuerns im Gehirn bewirkte. Dieses wiederholte Muster *funktioneller* neuronaler Aktivierung kann sodann zu einer Veränderung in der *strukturellen* neuronalen Verbindung werden. Dies ist ein konkretes Beispiel dafür, wie wir einen absichtlich geschaffenen Zustand zu einer gesunden Eigenschaft in unserem Leben machen können.

Mona und der Zufluchtsort der Nabe

Mona, eine 40-jährige Mutter dreier Kinder unter zehn Jahren, sah sich häufig am Ende ihrer Kräfte. Sie bekam wenig Hilfe von ihrem Mann, der Familie oder Freunden, und war schnell gereizt, und dann wütend auf sich selbst, weil sie sich so fühlte.

Mona kam zu einer meiner Workshops und begann, das Bewusstseinsrad als regelmäßige Übung durchzuführen. Sie entdeckte, dass es ihr mit der Zeit leichter gelang, die Nabe des Gewahrseins zu erreichen, und dass ihr das ermöglichte, zu entscheiden, wie sie sich verhalten wollte. Zugleich merkte sie, dass ihre Resilienz angesichts der täglichen Herausforderungen mit drei Kindern wuchs. Monas Erziehungsstil verwandelte sich durch die Integration ihres Bewusstseins von einem wiederholten Reaktiv-Sein in ein zuverlässiges Empfänglich-Sein. In der Reaktivität war sie chaotisch oder starr in ihrem Innenleben oder in ihrem äußeren Verhalten geworden; die Empfänglichkeit ließ sie flexibler werden und führte zu einer besser integrierten Art des Seins

mit ihren Kindern und sich selbst. Mona konnte nun präsenter und liebevoller mit ihren Kindern umgehen und auch freundlicher und fürsorglicher mit sich selbst sein.

Teresa: Trauma und Heilung mithilfe der Integration des Rads

Entwicklungsstrauma ist ein Begriff, den wir für heftige stressige Ereignisse in den frühen Lebensjahren benutzen; beispielsweise für Missbrauch oder Vernachlässigung von Kindern. Manche verwenden einen verwandten Begriff für ein weiteres Spektrum früher Schwierigkeiten im Leben: negative Kindheitserfahrungen. Der folgenreiche Einfluss eines solchen Entwicklungstraumas, und wahrscheinlich auch bei weniger intensivem negativem Stress in der Kindheit, besteht darin, die Entwicklung der Integration im Gehirn zu beeinträchtigen – eine Auswirkung, die, glücklicherweise, für gewöhnlich geheilt werden kann. Integration im Gehirn, das, was wir als neuronale Integration bezeichnen, ist nötig, um uns Gleichgewicht im Leben zu verschaffen, und zwar im Hinblick auf Exekutivfunktionen, die Emotion und Stimmung, Denken und Aufmerksamkeit und selbst Beziehungen und Verhalten regulieren. Teresa kämpfte mit jedem dieser Bereiche und erbat sich Hilfe von mir. Seit 25 Jahren kämpfte sie mit den Nachwirkungen einer traumatischen Kindheit, und das ist beispielhaft für das wichtige Prinzip von Chaos oder Erstarrung in Beziehungen, die zu beeinträchtigter neuronaler Integration führten. Nachdem sie langsam Vertrauen zu mir aufbaute, und bereit war, sich für die Verwundungen zu öffnen, die ihre Eltern ihr durch den Missbrauch zugefügt hatten, stellt ich ihr die Idee und die Übung des Rads vor.

Für viele, die überwältigenden und furchterregenden Ereignissen ausgesetzt waren, insbesondere von Menschen, die sie hätten beschützen und für sie sorgen sollen, kann die Erfahrung, zwischen dem Gewährsein (in der Nabe) und dem, dessen wir gewahr sind (auf dem Rand), zu unterscheiden, zunächst sowohl neu als auch aufwühlend sein. Warum? Ein Grund dafür könnte der