


DAWSON CHURCH

# BLISS



Angewandte  
neurowissenschaftliche Erkenntnisse  
für mehr Resilienz, Kreativität  
und Lebensfreude

# BRAIN

 Momanda

Dawson Church

**BLISS BRAIN**

Angewandte  
neurowissenschaftliche  
Erkenntnisse für mehr  
Resilienz, Kreativität und  
Lebensfreude

 **Momanda**

Wichtige Hinweise

- Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.
- Die Publikation enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben; für diese fremden Inhalte können wir keine Gewähr übernehmen. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt dieser Veröffentlichung nicht erkennbar.
- Auch wenn eine gendergerechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichten Lesbarkeit zuliebe haben wir zumeist von der Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster »der ... oder die ...«, »er bzw. sie« usw. Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch den weiblichen Teil der Bevölkerung zu benachteiligen.
- Die Printausgabe enthält im Anhang acht Seiten mit Farbbildungen, die direkt in den Fließtext dieses E-Books integriert wurden.

**Aus dem Englischen von Maria Müller-de Haën**

Titel der Originalausgabe:

*Bliss Brain. The Neuroscience of Remodeling Your Brain  
for Resilience, Creativity, and Joy.*

© 2020 by Dawson Church

Hay House, Inc., Carlsbad/California, USA

1st edition, September 2020

[www.hayhouse.com](http://www.hayhouse.com)

Deutsche Ausgabe:

© 2020 MOMANDA GmbH, Rosenheim

[www.momandaverlag.de](http://www.momandaverlag.de)

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat der Printausgabe: Birgit-Inga Weber

Cover: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines Designs von Victoria Valentine

Gesamtherstellung: Bernhard Keller

E-Book-Umsetzung: Brockhaus

ISBN 978-3-95628-045-0

Dieses Buch ist meinem Onkel Alan Butler (1930–2011) gewidmet.  
Mit seiner beständigen Gelassenheit und Freude auch in widrigsten  
Umständen hat er mir den Weg gezeigt.

# Inhalt

Vorwort von *Dave Asprey*

1. Feuer
2. Flow
3. Gewöhnliche Ekstase
4. Das eine Prozent
5. Das Glücksmolekül
6. Gehirn-Hardware durch geistige Software verändern
7. Das resiliente Gehirn
8. Erblühen durch Mitgefühl

Nachwort: Glücklichsein aus Gewohnheit

Referenzen/Quellen

Bildnachweis

Danksagung

Über den Autor

Kommentare zu »Bliss Brain«

# Vorwort

Früher lautete der wissenschaftliche Konsens: Wir sterben mit dem Gehirn, mit dem wir geboren werden. Wie die Neurowissenschaftler meinten, wachsen Muskeln zwar mit entsprechendem Training, aber, so ihre Überzeugung, sobald der Körper erst einmal voll ausgewachsen ist, werde das Gehirn nicht mehr besser.

Doch nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Unser Gehirn wächst und verändert sich bis zu unserem Tod. Sooft wir etwas Neues lernen, lesen, schmecken ..., geht dies mit Veränderungen in unserem Kopf einher.

Neuroplastizität ist das Gesetz des Gehirns. *Neuroplastizität* bedeutet: Was wir mit unserem Gehirn machen, kann seine Struktur verändern. Ob wir uns nun dessen bewusst sind oder nicht – mit unserem Denken, Handeln und Fühlen erzeugen wir Nervenbahnen im Gehirn.

In seinem Buch »*Bliss Brain*« macht sich der Wissenschaftler Dawson Church daran, neueste Studien auf den Prüfstand zu stellen, die untersuchen, wie unser Tun unser Gehirn verändert. Und er sagt uns genau, womit wir unser Gehirn auf Positivität einstimmen können, damit die von uns durch Emotionen, Gedanken, Gewohnheiten und Verhaltensweisen erzeugten Strukturen auch wirklich ein langes, glückliches Leben unterstützen – statt vorzeitigen Verfall und ein frühes Ableben.

Dawson fokussiert sich besonders auf Techniken zur Bewältigung von chronischem Stress und zur Befreiung von Emotionen, die uns auf die Vergangenheit reagieren lassen anstatt auf die Gegenwart. Er zeigt auf, wie wir bestimmte Gehirnwellenzustände erreichen können, die mit Entspannung und Resilienz einhergehen. Anhand dieser Methoden kann



man in Minutenschnelle in einen Zustand der Tiefenmeditation gelangen. Außerdem werden die beeindruckenden Auswirkungen auf den Körper aufgezeigt: vom Erzeugen neuer Stammzellen über die Aktivierung der Mitochondrien bis hin zur Verlängerung der Telomere, was dem Altern entgegenwirkt.

Im Rahmen seiner akribischen und sorgfältigen Forschungsarbeit misst Dawson anhand von biologischen Markern Stress und Entspannung. Er kartiert Gehirnzustände in EEGs (Elektroenzephalogrammen) und MRTs (Kernspintomogrammen/Magnetresonanztomografie) und ermittelt anhand von Indikatoren wie Cortisol und Immunglobulinen, wie hoch der Stress im Körper ist. Seine von ihm empfohlenen Methoden beruhen nicht auf Spekulationen oder traditionellen Überzeugungen, sondern auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Er veranschaulicht Wissenschaft aber auch mit Geschichten. »*Bliss Brain*« erzählt von echten Menschen, deren Leben durch diese Techniken eine Wende erfuhr: Kriegsveteranen, Inzestopfer, Krebs- und Traumapatienten, Menschen mit Angstzuständen, Depressionen und anderen einschränkenden, psychischen Störungen. Sogar ein geläuterter Drogendealer erzählt seine Geschichte.

Ich bin in privater wie beruflicher Hinsicht sehr für Hochleistungsfähigkeit. Ich habe viel mit EEGs gearbeitet und weiß sie als zuverlässiges und effektives Werkzeug zu schätzen. Mit dem richtigen Feedback kann man das Gehirn darauf trainieren, in Gehirnwellenzustände zu gelangen, die die persönliche Leistungsfähigkeit steigern, die Kreativität anregen, die Reaktionen des autonomen Nervensystems wieder zurücksetzen und die physische sowie psychische bzw. geistige Gesundheit fördern.

In meinem Unternehmen – 40 Years of Zen – haben wir EEG-Neurofeedback-Training sogar bei Menschen mit schweren Traumata eingesetzt. Veteranen, Opfer von Verkehrsunfällen und Menschen, die als

Kinder missbraucht wurden, kann mit diesen Methoden geholfen werden. Sie können üben, die mit dem jeweiligen Trauma zusammenhängenden Gehirnwellenmuster aufzulösen, sodass sie nicht mehr davon getrieben werden. Anhand der EEG-Werte zeigen wir ihnen, wie ihr Gehirn beim Triggern des Traumas aussieht, und auch, wie sie das abschalten können.

Ich habe 40 Years of Zen unter anderem deshalb gegründet, weil ich meine Alphawellenzustände im Gehirn erhöhen wollte. Ich könnte all meine kreativen Sachen bestimmt nicht machen, wenn ich nicht die geeigneten Gehirnwellen dafür hätte. Und ich weiß mit absoluter Sicherheit, dass man sich diese Wellen antrainieren kann. Dawsons Techniken in diesem Bereich faszinieren mich; sie helfen mir, sehr schnell in den gewünschten Zustand zu gelangen, und das ist ein großes Geschenk.

In »*Bliss Brain*« erklärt Dawson die verschiedenen Gehirnwellenzustände und auch, wie sie den Körper verändern und wie man gerade jene aktivieren kann, die die Gehirnfunktion und die Gesundheit insgesamt verbessern. Die optimale Verfassung des Gehirns ist ein Flowzustand, wie er in EEG-Studien bei spirituellen Meistern, Konzertpianisten, Elitesportlern, sehr kreativen Köpfen und Top-Performern nachgewiesen wurde.

Dawson nennt diese Verfassung »Bliss Brain«, denn sie geht mit der Ausschüttung von Lust-erzeugenden neurochemischen Substanzen einher. Er beschreibt sieben Haupthormone und Neurotransmitter, die im meditativen »Flow« produziert werden, und erklärt, wie man anhand bestimmter mentaler und physischer Haltungen ihre Ausschüttung triggern kann.

Ich meditiere schon sehr lange und weiß, wie schwierig es ist, den Geist zur Ruhe zu bringen. Dawson erklärt, warum es so schwierig ist und warum wir unser Gehirn beim Meditieren nicht einfach abschalten können. Wie uns die Neurowissenschaft sagt, schwankt die Gehirnaktivität sowohl tagsüber als auch nachts um höchstens 5 Prozent, ganz egal, was wir tun oder eben nicht tun.



Wenn wir uns entspannen, entspannt sich unser Gehirn keineswegs. Die Gehirnaktivität bleibt weiterhin genauso hoch. Solange wir nichts tun, erkennt das Gehirn, dass es Kapazitäten übrig hat, und ergreift die Chance, sie zu nutzen.

Diese Gehirnregionen werden als »Default-Mode-Network« (DMN) bzw. »Ruhezustandsnetzwerk« bezeichnet. Doch leider geht unser Gehirn im Ruhezustand nicht in den Glückszustand, sondern grübelt über vergangene Katastrophen und potenzielle zukünftige Bedrohungen nach. Deshalb fällt vielen Menschen das Meditieren so schwer.

In »*Bliss Brain*« stellt Dawson uns die EcoMeditation vor, seine wissenschaftsbasierte Methode, um schnell in höhere Verfassungen zu wechseln. Wie entsprechende Untersuchungen zeigen, beruhigen diese Techniken tatsächlich das Ruhezustandsnetzwerk und setzen dann eine Kaskade von Lust-erzeugenden Substanzen frei. Ich kenne keine andere Methode, mit der das so schnell möglich ist – es dauert gerade einmal 4 Minuten.

Dawson berichtet von Untersuchungen, die nachweisen, dass auch nach einer EcoMeditation, wenn die Augen wieder geöffnet sind, ein Flowzustand beibehalten wird. Das heißt, wir können diese höhere emotionale Verfassung und sämtliche damit verbundenen Vorteile in unseren Alltag mitnehmen – in die Arbeit, die Kindererziehung, Freundschaften, Sport, kreative Aktivitäten –, eben in alle anderen Bereiche unseres Lebens.

Mithilfe der in diesem Buch vorgestellten Werkzeuge können wir unsere Gesundheit verbessern und ein langes Leben führen. Ich habe Unmengen an Zeit, Energie und Geld in dieses Thema gesteckt und ein Buch geschrieben, »*Super Human*«. Es gibt viele Möglichkeiten, sein Leben zu verlängern: Stressabbau, regelmäßige Meditation und das Training des Gehirns auf andere Verfassungen – das sind die Eckpfeiler; sie spielen eine zentrale Rolle, wenn man ein »Bliss Brain«, also ein glückliches bzw. glückseliges Gehirn, erreichen will.

Ich habe Interviews mit einigen der Top-Performer auf diesem Planeten geführt und über sie geschrieben – ich nenne sie die »Game Changers«: Menschen, die die Welt verändern und echt etwas bewirken. Und für mich war es erstaunlich, wie viele von ihnen meditieren. Sie sind zum Großteil keine professionellen Meditationslehrer, sondern einfach daran interessiert, ihr Leben zu optimieren. Meditation ist die von ihnen am häufigsten genannte Praxis.

In »*Bliss Brain*« zeigt Dawson, wie wir uns ihren besten »Performance Hack« aneignen können. Der Weg zum *Bliss Brain* ist überzeugend dargestellt. Dawson erzählt von persönlichen Katastrophen und veranschaulicht anhand seiner persönlichen Geschichte beispielhaft, wie viel Resilienz durch langjähriges Meditieren aufgebaut werden kann. Er berichtet, wie schwierig Meditieren für ihn war, obwohl er als Teenager einer spirituellen Gemeinschaft beigetreten war. In einfachen, klaren Worten und anhand von Geschichten und Analogien erklärt er das Ruhezustandsnetzwerk sowie den »Erleuchtungsschaltkreis« im Gehirn und zeigt auf, wie auf wissenschaftliche Weise ein Weg kartiert wird, der uns schnell in tiefe Flowzustände bringt. Dawson veranschaulicht, wie im Rahmen einer 8-wöchigen, effektiven Meditationspraxis die Software des Geistes die Hardware des Gehirns formt und diese köstlichen Glücksmoleküle produziert, die in Flowzuständen das Gehirn überschwemmen. Er beschreibt alle Gehirnareale, die durch Meditation verändert werden, und präsentiert uns zum Abschluss eine erhebende und inspirierende Vision der menschlichen Blüte und Weiterentwicklung.

Machen Sie sich Dawsons »Glücksgewohnheiten« zu eigen, verwenden Sie die in diesem Buch vorgestellten Tools – Sie können damit Ihr Leben transformieren. »*Bliss Brain*« zeigt Ihnen, wie Sie Ihr von Natur aus vorhandenes Gehirnpotenzial freisetzen und Glückseligkeit erleben können.

Dave Asprey

Autor von »*Super Human: The Bulletproof Plan to Age Backward and Maybe Even Live Forever*« (dt.: »*Super Human: Der Bulletproof-Plan, um Ihr biologisches Alter zu senken und länger zu leben*«)

\* \* \* \* \*

# 1. Feuer

»Irgendetwas stimmt hier ganz und gar nicht!«, ruft meine Frau Christine und schüttelt mich an der Schulter aus einem tiefen Schlaf.

Ich schaue ganz benommen aus dem Schlafzimmerfenster; Christine zeigt auf den mitternächtlichen Himmel. Der Horizont leuchtet orangefarben, der Höhenzug gegenüber von unserem Haus ist als scharfe Silhouette zu sehen. Der Wecker zeigt 0.45 Uhr.

Ich stolpere aus dem Bett, öffne die Glasschiebetür zur Terrasse und gehe hinaus. Über dem gegenüberliegenden Bergrücken steht ein gewaltiges Feuer, das sich rasend schnell zu uns ins Tal herunter ausbreitet.

»Wir müssen hier raus, *SOFORT!*«, schreie ich Christine zu. Ich schnappe mir ein T-Shirt, Hosen und eine Daunenjacke.

Der Strom fällt aus, alle Licht gehen aus. Schuhe oder Socken? Für beides reicht die Zeit nicht ..., also Schuhe.

Ich eile in die Küche und taste in der Dunkelheit nach den Autoschlüsseln. »Wir nehmen den Honda!«, rufe ich Christine zu. Schnell noch ein kleiner Umweg – ich haste durchs Wohnzimmer und schnappe mir mein Notebook. Christine und ich rennen aus dem Haus.

Die Tür zumachen? Abschließen? Keine Zeit. Jede Sekunde zählt.

Die Autos stehen in der Nähe unseres Bürogebäudes hinten auf dem Grundstück. Wolken aus glühender weißer Asche wirbeln über die Einfahrt, wie Flocken in einem surrealen Schneesturm.

»Reagiere ich überzogen?«, frage ich mich.

Eine riesige Feuerzunge steigt direkt hinter dem Büro hoch. Sie sieht wie eine Kerzenflamme aus, allerdings etwa zehn Meter hoch.

Oh nein, das ist keineswegs eine Überreaktion.

# Auf der Flucht

Wir springen in den Honda, ich drehe den 271 PS starken Hochleistungsmotor voll auf und rase schneller als je zuvor den langen Zufahrtsweg entlang.

Meine Knöchel sind ganz weiß, so fest klammere ich mich ans Lenkrad. Die Scheinwerfer sind an, aber ich kann den schwarzen Asphalt wegen des dicken weißen Rauchs, der in ihrem Licht leuchtet, nicht sehen. Ich habe Angst, wegen der wahnwitzigen Geschwindigkeit auf unserer eigenen Einfahrt die Kontrolle über den Wagen zu verlieren.

Ich trete hart auf die Bremsen, als wir die Straße erreichen. Auch andere Menschen fliehen in ihren Fahrzeugen Richtung Westen auf der Mark West Springs Road, unserem Refugium, wo wir ein Jahrzehnt lang gewohnt haben. Darauf warten, dass ich an der Reihe bin? Höflich sein? So bin ich normalerweise drauf. Doch für Höflichkeit und mein normales Ich ist jetzt keine Zeit. Ich drängele mich in die Autoschlange und zwänge unseren roten Honda Cross-tour zwischen zwei andere Autos.

Christine spürt, wie ihr Kopf warm wird, und wundert sich. Sie schaut nach oben durch das transparente Schiebedach.

Alle Baumzweige über uns brennen lichterloh.

Zwei Meilen weiter die Straße entlang sind wir der unmittelbaren Gefahr entronnen. Was nun? Meine Exfrau lebt nur drei Meilen weit entfernt, aber das Feuer wandert in ihre Richtung. Christine und ich beschließen, zu ihrem Haus zu fahren und uns zu vergewissern, dass sie und ihre Familie vor der Gefahr gewarnt worden sind.

Ich läute an der Haustür – keine Reaktion. Ich ducke mich und gehe durch den Hintereingang; die Seitentür ist unverschlossen. Ich gehe durchs Haus, aber es ist leer und dunkel. Sie ist viel auf Reisen, ist also wohl nicht da.

Wieder im Freien, überlege ich, ob wir die Nachbarn wecken sollten. Wir sind drei Meilen vom Feuer entfernt, und vielleicht kommt es gar nicht bis hierher. Und ich bin ja ein höflicher Mensch ...

Aber nicht heute Nacht. Ich drücke auf die Hupe.

Ein verschlafener Nachbar erscheint, blinzelt in das gleißende Licht der Straßenlampe. Graues Haar, Brille mit dicken Gläsern, grau-schwarzer Schlafanzug. Ich sage ihm, dass wir gerade vor einem Feuer geflohen sind. Er weckt schnell weitere Nachbarn, die von meiner Hupe nicht wach geworden sind. In Minutenschnelle sammeln die Leute wertvolles Hab und Gut, Dokumente und Haustiere ein und packen ihre Autos.

Als Christine und ich neben dem Honda stehen und zurückblicken, steht das Feuer über einem nur eine Meile entfernten Hügel. Es bewegt sich jetzt nur langsam vorwärts. Durch den Stromausfall ist es das einzige Licht in der Umgebung.

Wir sehen, wie es eine riesige Drei-Millionen-Dollar-Villa umzüngelt, deren Silhouette sich gegen das Feuer abzeichnet. Die ganze Vegetation darum herum brennt nieder, wandert dann weiter und hinterlässt einen schwarzen Kreis um das noch unbeschädigte Haus – ein glühender gelber Ring um einen schwarzen Kreis herum, das Haus mittendrin.

Plötzlich fängt die Traufe am linken Dachrand Feuer, dann die auf der rechten Seite. Das Haus explodiert in einem riesigen Flammenball. Es hört sich an wie mitten auf einem Schlachtfeld. Benzintanks werden vom Feuer in Brand gesetzt und explodieren. Propangastanks gehen lautstark in Flammen auf. Durch die Hügel rundum wird der dröhnende Lärm, der von ihnen widerhallt, noch verstärkt.

Nach wie vor wandert das Feuer langsam in unsere Richtung nach Westen. Wir beschließen, zum Haus unserer Freunde Bill und Jane zu fahren, die 20 Minuten weiter westlich wohnen. Wir gehen zum Honda zurück; sein roter Lack ist dort, wo die glühende Asche ihn getroffen hat, mit weißen Spritzern durchlöchert.

Die Straßen sind inzwischen dicht. Die Bevölkerung ganzer Wohngebiete ist auf der Flucht. Bis zum Freeway 101, normalerweise eine Sache von drei Minuten, brauchen wir eine halbe Stunde. Dort sagt uns ein Polizist, wir könnten nur Richtung Norden fahren, obwohl wir doch für unsere kurze Fahrt nach Forestville auf dem ersten Abschnitt Richtung Süden fahren müssen. Das Feuer kommt aus Nordosten, und wahrscheinlich schickt er die Leute in die falsche Richtung, aber wir können nicht mit ihm streiten und argumentieren. Er scheint noch mehr Angst zu haben als wir.

Wir wohnen hier und kennen uns aus, wissen also, wie wir die irreführenden Blockaden auf den Hauptstraßen umfahren können. Wir kommen bei Bill und Jane an; es ist uns peinlich, sie um 3 Uhr morgens zu wecken. Wir bleiben eine Weile im roten Honda sitzen und überlegen, was wir machen sollen. Schließlich klinge ich an der Haustür, aber niemand antwortet. Dann öffnen unsere verschlafenen Freunde die Tür. Wir sagen ihnen, was los ist – sofort sind sie hellwach.

Wir besprechen uns kurz, dann legen wir uns oben in ihrem Gästezimmer schlafen. Wir können aber nicht einschlafen und gehen wieder nach unten. Jane hat den Fernseher eingeschaltet, aber es werden nur Nachrichten aus San Francisco, weit weg von dem vom Feuer betroffenen Gebiet, gesendet. Bill geht in die Garage, setzt sich in sein Auto und hört den lokalen Radiosender. Wir rufen Christines Tochter Julia an, die in der Nähe, in Petaluma, wohnt, und sie findet online ein paar dürftige Informationen.

Leider gibt es jedoch keine fundierten Auskünfte darüber, wie groß das Feuer ist, in welche Richtung es wandert oder was die Bewohner von Sonoma County als Nächstes unternehmen sollten. Christine und ich sprechen lange mit Bill und Jane; wir versuchen alle, unsere Wissenslücken zu füllen.



# Zweihundert Dollar

Wir brauchen ein paar hilfreiche Informationen dahingehend, in welche Richtung sich das Feuer ausbreitet, um diesen Weg vermeiden zu können. In den Nachrichten kommen nur lückenhafte Berichte von auf sich allein gestellten Korrespondenten, die eine schreckliche Szene nach der anderen an bestimmten Orten beschreiben. Wie wir wissen, wandert das Feuer Richtung Westen, Richtung Forestville, in unsere Richtung. Es ist jetzt 4 Uhr morgens.

Das Telefon klingelt – ein automatischer Anruf mit dem Rat, Forestville zu verlassen. Bill tätigt diverse Anrufe, um einen Platz für uns zu finden. Alle Hotels sind bereits voll belegt.

Schließlich findet er zwei Zimmer in der Fort Ross Lodge, einem Richtung Westen am Meer liegenden Hotel und der am weitesten vom Feuer entfernte Platz, an den wir gelangen können, ohne durch den Pazifik schwimmen zu müssen. Spät an diesem Morgen bereiten wir uns darauf vor, zur Küste zu fahren.

Bill gibt mir eine Tüte von Trader Joe mit alten Klamotten. Batik-T-Shirts und Kapuzenpullis. Nicht wirklich mein Stil – aber ich bin ja auch kein eingetragenes Mitglied der Modepolizei mehr.

Jane öffnet ihren Kleiderschrank und sagt zu Christine, sie soll sich nehmen, was sie braucht. Wir borgen uns Koffer von unseren Freunden, um unsere sehr wenigen materiellen Habseligkeiten irgendwo einpacken zu können.

Wir gehen nach draußen. Überall um uns herum fallen winzige Ascheflocken sanft wie Schnee auf den Boden – sie sind alles, was von Schulen, Wohnhäusern, Läden, Bäumen, Gärten und Träumen übrig bleibt.

Bill und Jane steigen in ihr Auto, wir in unseres, und los geht's.

Der örtliche Laden ist noch offen; Christine und ich halten dort, Bill und Jane fahren schon mal weiter. Die Kassiererin sagt uns, Forestville würde ja

evakuiert, deshalb würden sie bald schließen. Wir können nur bar bezahlen, Kreditkarten werden nicht mehr akzeptiert.

In unserem Kopf geht alles drunter und drüber. Wir versuchen, rational und vernünftig zu denken. Wie viel Geld haben wir? Wir zählen. Insgesamt sind es 200 Dollar. Müssen die uns einen Monat lang reichen? Wie können wir Tiefkühl-Lebensmittel lagern? Was gibt es an der Küste nicht? Was sollten wir jetzt gleich kaufen? Manches ist offensichtlich: Zahnbürsten und Zahnpasta, Käämme, Seife.

Aber es sind schon viele Leute auf ihrer Flucht in den Laden gestürmt, und viele Regale sind bereits leergefegt. Was war wohl zuvor an diesen jetzt leeren Stellen? Was ist uns entgangen?

Wir geraten in Panik und fragen uns: »Sind das womöglich die letzten Lebensmittel für mehrere Tage?« Wir haben im Auto Radio gehört, aber nach wie vor gibt es keine fundierten Informationen über das Geschehen.

Ich kaufe sechs Pfund gegarte Hähnchenwurst, eine Schachtel mit Energieriegeln und ein bisschen Obst. Christine hat ihre Brille nicht dabei und weiß nicht mehr, welche Sehstärke sie braucht. Sie kauft drei Brillen in unterschiedlichen Stärken. Und wenn sie alle nicht passen? Sie kauft weitere drei dazu. Mit unserem verrückten Sammelsurium aus Wurst und Lesebrillen fahren wir an die Küste.

Im Radio hören wir, dass drei Menschen im Feuer ums Leben gekommen sind. Mir ist schwer ums Herz; mein Bauch sagt mir, dass diese Zahl viel zu niedrig ist. Wir waren unter den Letzten, die aus Mark West Springs geflohen sind. Es waren keine Sirenen zu hören, und das Katastrophenwarnsystem des Bezirks war nicht aktiviert worden.

\* \* \* \* \*

## ► **Die Katzen wurden zurückgelassen**

*17.10.2017, 15.58 Uhr ET (Eastern Time) - Huffington Post - Santa Rosa Fire Blog Post 4*

In dem verzweifelten Versuch, unseren Honda zu erreichen und der sich nähernden Feuersbrunst zu entkommen, rannten wir an der Garage vorbei; dort verbrachten unsere beiden Siamkatzen Pierre und Apple immer die Nacht. Sie sind Zwillinge und lebten schon als pelzige Kätzchen bei uns. Beim Rennen lief mein Kopf auf Hochtouren: Hatten wir genug Zeit, die Katzen mitzunehmen? Ein fast zehn Meter hoher Feuerball explodierte hinter dem Bürogebäude. Wir hatten gerade noch Zeit, in den Wagen zu springen und zu fliehen.

Nach zwei Meilen drosselten wir die Geschwindigkeit. Wir hatten kein Wort gesprochen, aber hatten denselben Gedanken: die Katzen.



### *1.1. Apple und Pierre beim Kuscheln*

»Vielleicht läuft das Feuer ums Haus herum«, sagte Christine. »Manchmal ist das ja so. Vielleicht schaffen sie es, aus der Garage herauszukommen. Wilde Tiere sind schlau bei solchen Bränden.«

»Ja, vielleicht«, stimmte ich ihr zu, aber instinktiv wusste ich, dass nichts in dem Inferno, aus dem wir gerade herausgefahren waren, überleben konnte.

Am folgenden Tag wurde uns beim Blick auf die Fotos von der Asche, die von unserem Haus übrig war, klar, dass die Katzen nicht überlebt haben konnten. In einem Bericht des »*Wall Street Journal*« hieß es, das Feuer habe sich alle drei Sekunden über eine Fläche ausgebreitet, die so groß war

wie ein Football-Feld; sie waren also wohl schon sehr bald vom Feuer eingeschlossen. Benzintanks flogen um sie herum in die Luft, eines meiner klassischen Autos wurde von der Explosion sechs Meter weit geschleudert. Mich tröstete dabei am meisten der Gedanke, dass die Katzen schnell gestorben waren.

In den paar Tagen, die seit dem Brand vergangen sind, haben wir hundertmal mehr Tränen für unsere Katzen als wegen des Verlusts all unserer Besitztümer und unseres Zuhauses vergossen.

Ich ließ die Szene immer wieder im Kopf ablaufen: Zum Auto rennen. An der Garage vorbeilaufen. Überlegen, ob ich sie hätte retten können.

Jedes Mal, wenn dieser Film im Kopf abläuft, frage ich mich, ob ich in dieser schrecklichen Nacht etwas hätte anders machen und sie vor dem Tod hätte retten können. Ich weiß, die Antwort lautet Nein, und doch suche ich nach einem Riss in der Realität, um die Vergangenheit umschreiben zu können.

Mein logischer Verstand sagt mir, wenn ich mich nicht darauf konzentriert hätte, Christine und mich vor dem Feuer zu retten, und stattdessen versucht hätte, in der dunklen Garage panische Katzen einzufangen, wäre ich nicht mehr da, um diese Geschichte zu erzählen. Weder Christine noch ich hätten überlebt. Doch besser fühle ich mich mit dieser Analyse nicht.

\* \* \* \* \*

# Die Zahl der Todesopfer

Wie wir später erfuhren, hatte der zuständige Beamte in der Bezirksverwaltung beschlossen, keinen Alarm auszulösen, denn wenn alle einen mobilen Warnanruf erhielten, würde Panik ausbrechen und die Straßen würden blockiert werden. Wegen dieser fatalen Entscheidung wurden Menschen wie wir, die im buchstäblich brandgefährlichen Gebiet lebten, nicht alarmiert.

Die endgültige Zahl der Todesopfer belief sich schließlich auf 22. Acht Menschen verloren keine tausend Meter von unserem Haus entfernt ihr Leben. Manche starben in ihrem Bett, andere in ihrer Garage bei dem fieberhaften Versuch, ihr Auto zu starten; sie waren innerhalb von Sekunden ihrem Schicksal ausgeliefert.

Wir verbrachten den Rest des Tages mit unseren Freunden und hörten Nachrichten, aber es wurde nur wenig berichtet. Die Rettungsdienste und das Sendesystem versanken anscheinend im Chaos.

Ich schrieb Heather an, meine geniale Mitarbeiterin, die unser Unternehmen führt und in der Nähe von Mark West wohnt. Sie hatte mit unserem Team Kontakt aufgenommen und herausgefunden, dass zwar alle evakuiert wurden, aber in Sicherheit waren.

Heather half mir, einen Blogbeitrag in der »Huffington Post« zu verfassen, mit dem wir unsere internationale Community wissen ließen, dass wir überlebt hatten. Im Lauf der nächsten Wochen stellte ich regelmäßig Postings mit Updates ein.

Am Nachmittag wurde der Himmel lange vor Sonnenuntergang dunkel. Über das ganze Gebiet hatte sich die Asche aus den Bränden wie ein grauer Dunstschleier gelegt. Am Himmel stand eine riesige, rot glühende Sonne, es sah aus wie ein Sonnenuntergang in den Tropen. Bei Einbruch der Nacht nahm sie eine purpurrote Farbe an, als sie am Horizont unterging, und die ersten Sterne blinkten in der Finsternis. In dieser Nacht saßen wir im

Hotelzimmer von Bill und Jane, aßen unser provisorisches Mahl, tranken Wein und schauten Nachrichten. Immer wieder brach Christine in Tränen aus. Wir lagen zusammen auf dem Bett, und ich hielt sie im Arm.

Im Hotel begegneten wir anderen Menschen, die vor dem Feuer geflüchtet waren, einschließlich einige Vierbeiner. Das Hotel hatte sein Haustierverbot aufgehoben. Eine Frau führte zwei sich sträubende Katzen an der Leine aus, denen das ganz und gar nicht gefiel. So viel zum »Katzenhüten«.

Am nächsten Morgen nahmen wir mit anderen Leuten aus dem Hotel einen Brunch ein und erfuhren, dass sich die Brände in der Nacht auf die andere Seite des Highway 101 ausgebreitet und das westlich gelegene Wohngebiet Coffey Park zerstört hatten, bevor sie von der Feuerwehr eingedämmt werden konnten. Die Wahrscheinlichkeit, dass unser Haus das Feuer unbeschadet überstanden hatte, war sehr gering.

Wir hatten Vorsichtsmaßnahmen gegen Waldbrände ergriffen und wie von den örtlichen Behörden empfohlen die Vegetation circa 100 Meter um das Haus herum zurückgeschnitten. Doch am Vormorgen des Brandes hatte ich beim Autowaschen die Vegetation um mich herum betrachtet und dabei gedacht: »So dürr und vertrocknet war dieses Gras die letzten zehn Jahre noch nie.«

Der erste Tag verging mit aufgeregten Mitteilungen an Freunde und Familie, um sie wissen zu lassen, dass wir bei dem Brand nicht umgekommen waren.

Die Nationalgarde hatte zwar die Straßen im Umkreis des vom Brand zerstörten Gebiets abgeriegelt, aber Heather schaffte es dennoch, an unserem Grundstück vorbeizufahren. »Wie groß ist der Schaden?«, schrieb ich ihr.





*1.2. Nach dem Feuer*



*1.3. Der gleiche Blick zwei Jahre vor dem Brand*

»Es ist nichts mehr übrig«, schrieb sie zurück und schickte uns Fotos vom Ausmaß der Zerstörung.



*1.4. Eine der vom Feuer verwüsteten Wohngegenden*

Nur der Kamin stand noch wie ein einsamer Wächter in der Asche. Sogar Metallobjekte wie Aktenschränke und Küchengeräte waren in der Hitze geschmolzen. Das nahe gelegene Haus von Heather und Ray war als eines von lediglich sechs in ihrer Wohngegend dem Feuer entkommen.

## **Die Farbe von Asche**





### *1.5. Autowracks*

Vor dem Brand war eines meiner liebsten Hobbys das Sammeln von klassischen Autos. Ich hatte meine Sammlung auf ein paar Wagen reduziert, an denen ich besonders hing. Ich besaß zwei 1974er Jensen-Healeys, einen roten und einen weißen. Dieser wunderschöne klassische Sportwagen war Ende der 1960er-Jahre entwickelt und in West Bromwich, England, in Handarbeit zusammengebaut worden. Außerdem hatte ich einen italienischen Fiat Spider aus dem Jahr 1980, schon immer mein Lieblingswagen auf den kurvenreichen Straßen im »Wine Country«. Und dann gab es noch einen herrlichen Rolls-Royce Silver Spirit, der auch nach 40 Jahren wie fabrikneu aussah – eine Hommage an die Vision der Erbauer des »besten Autos der Welt« und ein Beispiel dafür, warum die Hälfte der in den letzten hundert Jahren gebauten Rolls-Royce immer noch verkehrstauglich und im Einsatz sind.

Jetzt waren davon nur noch ausgebrannte Wracks übrig.

Die Fotos von unserem Grundstück waren einheitlich graubraun und sahen aus, als wären sie künstlerisch in Sepiafarben getaucht worden. Die intensive Hitze hatte alles in Aschefarben verwandelt. Die Nationalgarde gab

bekannt, dass es mehrere Wochen dauern würde, bis die Anwohner auf ihre Grundstücke zurückkehren durften.

Unsere Kinder wollten uns unbedingt sehen. Wir hatten mit ihnen zwar telefoniert, aber das reichte nicht. Sie wollten umarmt, im Arm gehalten, geknuddelt, an der Hand gehalten und dann noch einmal umarmt werden. Sie wollten feiern, dass wir tatsächlich noch am Leben waren. Christines Tochter Julia und ihr Ehemann Tyler zogen aus ihrem kleinen Apartment in Petaluma in das Apartment eines Freundes um, damit wir dort wohnen und uns überlegen konnten, was als Nächstes anstand.

## **Altkleider aus dem »Missionary Barrel«**

Zunächst mussten wir uns Kleidung besorgen. Christine und ich waren ganz benommen, wie verstörte Flüchtlinge aus einem Kriegsgebiet. Julia und Tyler behandelten uns mit Nachsicht, wie kleine Kinder. Sie gingen mit uns in eine nahe gelegene Turnhalle, die auf die Schnelle in ein Kleiderlager und Notunterkünfte verwandelt worden war. Mein Sohn Lionel flog aus New York quer durchs Land zu uns; meine Tochter Rexana kam mit dem Auto aus Berkeley, Kalifornien, angereist.

Christines zweite Tochter, Jessie, und die anderen »Kinder« bildeten ein improvisiertes »Rettungskomitee«. Noch bevor wir aus Fort Ross ankamen, organisierten sie lange To-do-Listen.

Mithilfe von Smartphone-Apps übernahmen sie jeweils entsprechende Teilaufgaben. Recherchieren, wo die örtliche Notunterkunft ist. Schauen, ob Kleidung verfügbar ist. Die Versicherungsgesellschaft kontaktieren. Telefon und Müllabfuhr für unser Haus kündigen. Herausfinden, wie man einen

Notpass beantragt, damit wir nach Kanada reisen konnten, wo ich am kommenden Wochenende auf der jährlichen Konferenz über Energiepsychologie einen Hauptvortrag halten sollte. Hygieneartikel und Unterwäsche kaufen. Koffer und Lagercontainer finden. Herausbekommen, wo es Suppenküchen gab.



### *1.6. Der Kreis der Liebe*

An diesem Abend gingen wir in der Kneipe vor Ort essen; sie gab für die Überlebenden des Brands kostenloses Essen aus. Ich umarmte alle Kinder, wir weinten und lachten gemeinsam. Wir feierten unser Zusammensein. Ich sagte: »Ich möchte jeden Tag so mit euch zusammen sein, nicht nur in einem Notfall.«

Das Personal in der Notunterkunft war sehr freundlich und nett und zeigte uns, was ich vielleicht brauchen könnte. Ich lehnte immer wieder ab und dachte so etwas wie »Ich brauch keinen Rasierer, ich nehm einfach den Ersatzrasierer aus dem Wohnmobil«. Bis mir einfiel, dass ich unser Wohnmobil auf einem der Fotos gesehen hatte – bzw. das, was davon übrig war.

Beim Sichten der Kleidung kamen schmerzhaft Erinnerungen an meine Kindheit hoch. Als ich 4 Jahre alt war, zogen meine Eltern nach Colorado Springs; zuvor waren sie viele Jahre als Missionare in Afrika tätig gewesen. Die Kirche hatte ihnen in Colorado zwar eine winzige Wohnhütte zur Verfügung gestellt, aber Geld war keines übrig. Meine Schwester Jenny und ich wurden mit Kleidern aus dem »Missionary Barrel« eingekleidet, dem Behälter, in dem Eltern die abgetragenen Kleider ihrer Kinder für diejenigen spendeten, die weniger hatten als sie.

Ich dachte mit Bitterkeit an dieses Missionary Barrel zurück. Meine Mutter erlaubte mir nicht, zu viel davon für mich herauszunehmen. Diese früheren Anweisungen wurden von dem durch den Brand verursachten Trauma wieder zum Leben erweckt und stiegen aus meinem Unterbewusstsein empor.

Ich weiß noch, wie ich einmal eine schicke warme Jacke für Jungen im Missionary Barrel fand; sie war beige und hatte auf den Ärmeln königsblaue Querstreifen – genau das Richtige für den Winter in Colorado, und ich nahm sie stolz in Besitz.

Meine Mutter ging hart mit mir ins Gericht. Ich hatte gesündigt mit meinem Stolz; das war eine Todsünde. Und durch Todsünden wird man auf immer und ewig in die Hölle verdammt. Zum Glück rettete mich meine Mutter vor dem »Feuersee« der Apokalypse bzw. dem Höllenfeuer; sie bestand nämlich darauf, dass ich die Jacke am darauffolgenden Sonntag in das Missionary Barrel zurücklegte; stattdessen erhielt ich einen schäbigen,

abgetragenen, kratzigen Polyester-Parka mit Knötchen und in orangener Farbe, der mir vier Nummern zu groß war; hinzu kamen neongrüne Hosen.

In dieser seltsamen Aufmachung ging ich das erste Mal in den Kindergarten. Ich hatte einen komischen Akzent; Eltern, arm wie Kirchenmäuse; exotisches Essen in meiner Brotdose und bizarre Klamotten an – nicht gerade eine gute Kombination für den ersten Tag. Damals erfuhr ich, wie gnadenlos Kinder sein können.

Die Lehrer beschlossen, sie müssten mir meinen britischen Akzent austreiben, also kam ich in einen Sprachförderkurs. Durch die harschen Versuche, meine Aussprache zu korrigieren, kam eine Sprachstörung dazu. Ich stotterte stark und entwickelte eine Soziophobie. Eine meiner frühesten Erinnerungen an Colorado Springs besteht darin, wie ich durch den Schnee zur Schule ging und auf meine Füße starrte, wie sie Spuren im Schneematsch hinterließen. Mein Herz war mir in meine Regenstiefel gesunken, so schwer war es, denn ich sah schon, wie sehr ich am bevorstehenden Tag ausgelacht und isoliert werden würde.

Diese Erinnerungen an Colorado Springs tauchten empor, und ich hätte am liebsten geweint. Doch meine geliebte Christine weinte schon heftig und war so schwach auf den Beinen, dass die Kinder sie stützen mussten. Sie brauchte sozusagen einen »Fels in der Brandung«, der ihr Halt gab, also hielt ich meinen eigenen Kummer zurück.





### *1.7. Im Evakuierungszentrum*

In der Notunterkunft gab es bergeweise gespendete Kleidung, aber wegen meiner Größe passte mir nichts. Die Leiterin sagte: »Wir haben einen ehrenamtlichen Mitarbeiter, der so groß ist wie Sie. Ich rufe ihn mal an, vielleicht hat er ein paar Klamotten, die Ihnen passen.« Am nächsten Tag verließ ich die Unterkunft mit einem riesigen Seesack voller Kleidung über der Schulter; mein Herz floss über von all den Umarmungen und der Freundlichkeit und Güte dieser Menschen.