

DANIEL J. SIEGEL

# DIE ALCHEMIE DER GEFÜHLE

WIE DIE MODERNE  
HIRNFORSCHUNG UNSER  
SEELENLEBEN ENTSCHLÜSSELT -  
DAS NAVIGATIONSSYSTEM ZU  
EMOTIONALER KLARHEIT

KAILASH



EBOOKS

Daniel J. Siegel

# Die Alchemie der Gefühle

Wie die moderne Hirnforschung  
unser Seelenleben entschlüsselt –  
das Navigationssystem zu  
emotionaler Klarheit

Mit einem Vorwort von  
Daniel Goleman

Aus dem Amerikanischen von  
Franchita Cattani



# Inhaltsverzeichnis

Widmung

Vorwort

Einleitung

## 1. TEIL - Der Weg zum Wohlbefinden: Grundlagen von Mindsight

### Kapitel 1 - Verletztes Gehirn, verlorene Seele

Ein verletztes Gehirn

»Du-Landkarten« und »Ich-Landkarten«

Das Dreieck des Wohlbefindens: Geist, Gehirn und

Beziehungen

Klar sehen, loslassen, hereinlassen

Blick ins Gehirn

Das Handmodell des Gehirns

Der Hirnstamm (auch Stammhirn genannt)

Das limbische System

Der Kortex

Der präfrontale Kortex

### Kapitel 2 - Das Pfannkuchendrama

Wenn wir den Kopf verlieren

Der Kurzschluss-Mechanismus

Den Sinn im Kurzschluss erkennen

Das Dreibeinstativ der Reflexion: Offenheit,

Selbstbeobachtung und Objektivität

Reflektieren und wieder Kontakt aufnehmen

Aufbruch zur Wiedergutmachung

Blick ins Gehirn

»What fires together, wires together«

Das Gehirn im Körper

Kapitel 3 – Raus aus der Ätherglocke

Keine Zeit für Tränen

Der Geist ist real – weshalb ihn nicht definieren?

Ein Energie- und Informationsfluss

Ein Prozess der Steuerung

An Verkörperung und Beziehungen gebunden

Interpersonale Neurobiologie

Die Weiterentwicklung der Mindsight

Blick ins Gehirn

Den Geist spiegelnde Neuronen

Mich kennen – dich kennen

Kapitel 4 – Ein Singspiel

Der Chor singt

Auf der Suche nach Integration

Ein gesunder Geist: Komplexität und Selbstorganisation

Der Integrationsstrom: Starrheit und Chaos oder

Harmonie und Flexibilität

Die acht Integrationsbereiche

TEIL II – Die Kraft zur Veränderung: Mindsight in  
Aktion

Kapitel 5 – Ein Geist auf der Achterbahn

Ein unzuverlässiger Geist

Achtsamkeit als Ansatz zur Veränderung des Geistes

Die Aufmerksamkeit ausrichten, das Gehirn verändern

Ein achtsames Gehirn

Das Gehirn des Jugendlichen und der Präfrontalkortex

Achtsamkeitsübung: Konzentration auf den Atem

Bewusstseinstraining und Stabilisieren des Geistes

Ein stabiler Geist

Kapitel 6 – Ein halbes Gehirn versteckt sich

Von der Vergangenheit zur Gegenwart

Rechts und links

Die Stimulierung neuronaler Aktivierung und neuronalen

Wachstums

Die rechte Hemisphäre entfalten

Körperempfindungen

Nonverbaler Kontakt

Bildersprache

Die Verbindung zwischen links und rechts

Das »Wir« der Mindsight aufbauen

Die synaptische Integration fördern

Kapitel 7 - Vom Hals an abgetrennt

Den Körper vom Geist fernhalten

Dem Schmerz entrinnen

Stammhirnsignale: Achtung! Kämpfen, fliehen oder  
erstarren?

Limbische Sprache: »primär« oder »kategorisch«

Wie sich Sinn anfühlt

Der Zaun der Abwehr

Den Körper beachten

Innere Ressourcen schaffen

Das Toleranzfenster erweitern

»Dabeibleiben« - die Heilkraft der Präsenz

Die Weisheit des Körpers

Heilende Bilder

Kapitel 8 - In der Vergangenheit gefangen

Wie Erinnerungen gebildet werden und wieder  
auftauchen

Implizite Erinnerungen: die Grundbausteine geistiger  
Erfahrung

Unbewusst enkodieren

Explizite Erinnerung: die Puzzlestücke des Geistes  
zusammensetzen

Der Hippocampus: Meister im Zusammensetzen von  
Puzzlestücken

Wenn der Hippocampus offline geht

Trauma, Erinnerung und Gehirn

Der Einsatz des Hippocampus zum Heilen von Traumen  
Auf die Nase gefallen

## Kapitel 9 - Einen Sinn im Leben finden

Bindungsmuster

Eine kohärente Lebensgeschichte entwickeln

Das Bindungsinterview für Erwachsene

Ein neues Fenster öffnet sich zum Geist

Ein sicherer Geist

Ein abweisender Geist

Ein sorgenvoller Geist

Ein ungeklärter und desorganisierter Geist

Licht ins Leben bringen

## Kapitel 10 - Unsere vielen Ichs

Verloren an vertrautem Ort

Ein unlösbarer Konflikt

Schäm dich, Gehirn

Mehrere Ichs

Zustände des Geistes

Von oben nach unten und von unten nach oben

Zustandsintegration: inter, intra und wir

Den Knoten der Scham entwirren

Einen Kern finden

Wir-Zustände der Verbundenheit

## Kapitel 11 - »Wir«-Neurobiologie

Aus dem Gleichgewicht geratene Leben

Beieinander sicher sein: Rezeptivität und Reaktivität

Öffnen des Mindsight-Auges

Der Vergangenheit einen Sinn geben, um in der Gegenwart frei zu werden

Die Entscheidung, sich zu ändern

Verzerrte Spiegel

Und jetzt kommt der Körper

Differenzierung und Verbindung

Ein »Wir-Rad des Bewusstseins«

## Kapitel 12 - Die Zeit und die Gezeiten

Vergänglichkeit, Ungewissheit und Sterblichkeit

[Tod eines Prinzen](#)  
[Unsicher am Meer](#)  
[Suche nach Sicherheit](#)  
[Was ist wirklich wichtig?](#)  
[Der Checker tritt auf den Plan](#)  
[Eine Phase großer Unsicherheit](#)  
[Den Geist fokussieren, um das Gehirn zu verändern](#)  
[Danke, Sam](#)  
[Die Schaltkreise des Zweifels](#)  
[Unsicherheit akzeptieren](#)  
[Der Trost unserer Verbindungen](#)

[\*Epilog\*](#)

[\*Danksagung\*](#)

[\*Anhang\*](#)

[\*Anmerkungen\*](#)

[\*Bibliografie\*](#)

[\*Register\*](#)

[\*Copyright\*](#)

*Den beiden wunderbaren Menschen gewidmet,  
die mich Dad nennen,  
und meinen früheren und jetzigen Patienten,  
die mich so viel über Mut und Transformation  
gelehrt haben.*



# Vorwort

Immer waren es schöpferische Einsichten, die große Fortschritte in der Psychologie ermöglicht, menschliche Erfahrungen plötzlich aus einem neuen Blickwinkel beleuchtet und verborgene Zusammenhänge eröffnet haben. Freuds Theorie vom Unbewussten und Darwins Evolutionsmodell tragen weiterhin zum Verständnis der heutigen Forschungsergebnisse über das menschliche Verhalten und viele Geheimnisse des Alltags bei. Daniel Siegels *Mindsight*-Theorie – die Fähigkeit des Gehirns sowohl zur Einsicht wie zur Empathie – löst ein ähnliches »Aha-Erlebnis« aus. Er macht uns den Wirrwarr der uns manchmal in den Wahnsinn treibenden, chaotischen Gefühle begreiflich.

Sowohl den eigenen Geist kennenzulernen wie die Innenwelt anderer erspüren zu können ist wahrscheinlich eine einmalige menschliche Gabe. Sie ist auch der Schlüssel zur Pflege eines gesunden Geistes und Herzens, ein Gebiet, das ich in meiner Arbeit über emotionale und soziale Intelligenz erforscht habe. Selbstwahrnehmung und Empathie sind (zusammen mit Selbstbeherrschung und sozialer Kompetenz) wesentliche menschliche Fähigkeiten für ein erfolgreiches Leben. Diese in uns zu fördern erlaubt es uns, in Beziehungen, im Familienleben und in der Ehe genauso aufzublühen wie im Arbeitsbereich und in Führungspositionen.

Unter den vier genannten Fähigkeiten bildet die Selbstwahrnehmung die Grundlage für die übrigen. Können wir beispielsweise unsere Gefühle nicht beobachten, so sind wir nur schlecht dazu gerüstet, mit ihnen umzugehen oder aus ihnen zu lernen. Wenn wir nicht auf unsere eigene Erfahrungswelt eingestimmt sind, fällt es uns umso

schwerer, uns bei anderen darauf einzustimmen. Ein guter Umgang mit Menschen hängt von der reibungslosen Integration der Selbstwahrnehmung, Selbstbeherrschung und Empathie ab – das ist meine Ansicht. Daniel Siegel wirft ein neues Licht auf die Diskussion darüber, indem er diese Dynamik im Hinblick auf *Mindsight* (die innere Sicht) beleuchtet und überzeugende Nachweise für deren zentrale Rolle im Leben anführt.

Siegel, ein begabter und empfindsamer Kliniker sowie meisterhafter Vernetzer von Forschungsergebnissen auf dem Gebiet der Neurowissenschaften sowie der kindlichen Entwicklung, liefert uns ein zukunftsweisendes Bild. Über Jahre hinweg sind seine Arbeiten über das Gehirn, die Psychotherapie und die Kindererziehung immer wieder wegweisend gewesen. Seine Vortragsreihen und Seminare stoßen bei Fachleuten weltweit auf außerordentlich großes Interesse.

Er erinnert uns daran, dass das Gehirn ein soziales Organ ist. *Mindsight* ist der Kernbegriff der »zwischenmenschlichen Neurobiologie«, ein Gebiet, auf dem Siegel Pionierarbeit leistet. Seine »Zwei-Personen-Sicht« dessen, was im Gehirn abläuft, macht verständlich, inwieweit unsere alltäglichen Interaktionen neurologisch eine Rolle spielen und die Nervenbahnen formen. Jede Mutter und jeder Vater tragen dazu bei, das wachsende Gehirn eines Kindes zu gestalten. Zu den Faktoren eines gesunden Geistes gehören feinfühlig, auf ihr Kind eingestimmte Eltern: Eltern mit *Mindsight*. Eine entsprechende Erziehung fördert diese wesentliche Fähigkeit auch beim Kind.

*Mindsight* spielt eine integrierende Rolle im Dreieck, das Beziehungen, Geist und Gehirn miteinander verknüpft. Der Energie- und Informationsfluss zwischen diesen Elementen menschlichen Erlebens erzeugt Muster, von dem alle drei geprägt werden (wobei hier zum Gehirn auch dessen Ausläufer über das Nervensystem im ganzen Körper gehören). Diese Sehweise ist im wahren Sinn des Wortes

ganzheitlich; sie schließt unser ganzes Wesen ein. Dank *Mindsight* können wir diesen wesentlichen Strom des Seins besser erkennen und mit ihm umgehen.

Die Biografie Daniel Siegels ist beeindruckend. Nach seinem Medizinstudium an der Harvard-Universität wurde er klinischer Professor der Psychiatrie an der UCLA (University of California, Los Angeles) und einer der Leiter des dortigen *Mindful Awareness Research Center*. Zudem hat er das *Mindsight Institute* gegründet, welches er noch heute leitet. Noch eindrücklicher aber als die Biografie ist der achtsame, auf Mitmenschen eingestimmte Mensch Siegel, der alle mit seiner warmherzigen Präsenz bereichert. Er verkörpert, was er lehrt.

Fachleuten, die sich mit dieser neuen Wissenschaft befassen möchten, empfehle ich Siegels erstes Buch über interpersonale Neurobiologie: *Wie wir werden, die wir sind. Neurobiologische Grundlagen subjektiven Erlebens und die Entwicklung des Menschen in Beziehungen*. Für Eltern hat sich ein weiteres Buch, das er in Zusammenarbeit mit Mary Hartzell geschrieben hat, als ungeheuer wertvoll erwiesen: *Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können*. Doch alle, die ein erfüllteres Leben anstreben, werden in dem jetzt vorliegenden Buch überzeugende praktische Antworten finden.

*Daniel Goleman*

# Einleitung

## *Eintauchen in das innere Meer*

Im Inneren jedes Menschen befindet sich eine geistige Welt, die ich gerne als »inneres Meer« bezeichne. Es ist ein wunderbar reichhaltiger Ort voller Gedanken und Gefühle, Erinnerungen und Träume, Hoffnungen und Wünsche. Es kann natürlich auch ein turbulenter Ort sein, an dem wir die dunklen Seiten aller schönen Gefühle und Gedanken erleben – Ängste, Leid, Sorgen, Reue und Albträume. Wenn dieses innere Meer über uns hereinzubrechen und uns in dunkle Tiefen mitzureißen droht, haben wir manchmal das Gefühl, wir würden ertrinken. Wen haben die Empfindungen aus dem eigenen Inneren nicht schon das eine oder andere Mal überwältigt? Manchmal gehen solche Gefühle schnell wieder vorbei – ein schlechter Tag in der Arbeit, ein Streit mit einem geliebten Menschen, plötzliche Nervosität wegen einer Prüfung, die wir ablegen, oder eines Referats, das wir halten müssen, oder wir blasen aus einem unerklärlichen Grund einen oder zwei Tage lang Trübsal. Doch manchmal handelt es sich offenbar um etwas sehr viel Hartnäckigeres, um etwas, das so sehr zu unserem Wesenskern gehört, dass es uns nicht einmal in den Sinn kommt, wir könnten es ändern. Hier kommt die Gabe, die ich »Mindsight« nenne, zum Zug, denn meistert man Mindsight erst einmal, wird es zu einem echten Werkzeug der Transformation. Mindsight birgt das Potenzial, uns von geistigen Mustern zu befreien, die uns daran hindern, voll und ganz zu leben.

## **Was ist Mindsight?**

Mindsight ist eine konzentrierte Aufmerksamkeit, die uns die inneren Abläufe des eigenen Geistes offenbart. Sie macht uns die inneren Prozesse bewusst, ohne dass wir uns von ihnen mitreißen lassen, ermöglicht es uns, vom Autopiloten mit all seinen tief verwurzelten Verhaltensweisen und gewohnheitsmäßigen Reaktionen wegzukommen, und löst uns aus den emotionalen Gefühlsschlaufen, in denen wir alle gelegentlich feststecken. Mindsight lässt uns die erlebten Gefühle benennen und zähmen, statt dass wir von ihnen überschwemmt werden. Denken Sie nur an den Unterschied, wenn Sie sagen: »Ich bin traurig« oder »Ich empfinde Trauer«. So ähnlich die beiden Sätze auch klingen, so besteht doch ein sehr großer Unterschied zwischen ihnen. »Ich bin traurig« ist eine Art Selbstdefinition, und zwar eine sehr einschränkende. In der Wendung: »Ich empfinde Trauer« liegt die Fähigkeit, ein Gefühl zu erkennen und zuzulassen, ohne davon verzehrt zu werden. Die konzentrierte Aufmerksamkeit, die zu Mindsight gehört, ermöglicht es, die Abläufe im eigenen Inneren wahrzunehmen, sie anzunehmen, durch dieses Annehmen loszulassen und schließlich zu transformieren.

Sie können sich Mindsight auch als spezielle Brille vorstellen, dank welcher wir den Geist deutlicher denn je wahrnehmen. Diese Brille kann praktisch jeder entwickeln, und wenn wir sie erst einmal besitzen, können wir tief in das geistige Meer im Inneren eintauchen und unser eigenes sowie das Innenleben anderer erforschen. Als Fähigkeit, die nur dem Menschen eigen ist, erlaubt uns Mindsight, die Prozesse, die unsere Gedanken, Gefühle und unser Verhalten steuern, genau und in allen Einzelheiten zu untersuchen und ihnen auf den Grund zu gehen. Sie erlaubt zudem, innere Erfahrungen anders zu gestalten und umzulenken, damit wir mehr Entscheidungsfreiheit bei alltäglichen Betätigungen und mehr Kraft haben, die Zukunft zu planen und Autoren unserer eigenen Lebensgeschichte zu werden. Anders ausgedrückt:

Mindsight ist die Grundfähigkeit, die allem zugrunde liegt, was wir meinen, wenn wir von sozialer und emotionaler Intelligenz sprechen.<sup>1</sup>

Interessanterweise wissen wir heute aus den Entdeckungen der Neurowissenschaften, dass die geistigen und emotionalen Veränderungen, die wir bewirken können, wenn wir Mindsight als Fähigkeit kultivieren, auch die rein physische Beschaffenheit des Gehirns verändern. Durch Entwickeln der Gabe, unsere Aufmerksamkeit auf die Innenwelt zu richten, nehmen wir gleichsam ein »Skalpelli« zur Hand, mit dem wir unsere Nervenbahnen neu formen und das Wachstum der Hirnbereiche stimulieren, die für die geistige Gesundheit wesentlich sind. Ich werde in den folgenden Kapiteln noch einiges darüber sagen, denn Grundkenntnisse über die Funktionsweise des Gehirns zu besitzen hilft zu erkennen, wie groß sein Veränderungspotenzial ist.

Veränderungen kommen jedoch nicht einfach so zustande. Man muss daran arbeiten. Auch wenn die Fähigkeit, auf dem inneren Meer des eigenen Geistes zu navigieren – Mindsight zu nutzen –, unser Geburtsrecht ist und manche Menschen aus Gründen, die später noch deutlich werden, sehr viel mehr davon besitzen als andere, so stellt sie sich ebenso wenig automatisch ein, wie die Tatsache, dass wir mit Muskeln zur Welt kommen, Leichtathleten aus uns macht. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass wir bestimmte Erfahrungen brauchen, um diese grundlegende menschliche Fähigkeit zu entwickeln. Ich sage oft, dass Eltern und Erzieher uns die ersten Schwimmstunden auf diesem inneren Meer geben, und wenn wir schon früh im Leben mit fürsorglicher Förderung gesegnet waren, konnten wir Grundlagen von Mindsight entwickeln, auf denen wir aufbauen können. Doch auch wenn diese erste Unterstützung gefehlt hat, gibt es bestimmte Tätigkeiten und Erfahrungen, die im weiteren Verlauf des Lebens

Mindsight fördern.<sup>2</sup> Wie Sie sehen werden, ist Mindsight eine Art mentaler Kompetenz, die sich ungeachtet frühkindlicher Erfahrungen bei jedem Menschen verfeinern lässt.

Als ich erstmals beruflich die Natur des Geistes zu erforschen begann, kannte unsere Alltagssprache keinen Begriff, der beschreibt, wie wir Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen, Überzeugungen, Haltungen, Hoffnungen, Träume und Fantasien wahrnehmen. Natürlich füllen diese inneren Aktivitäten unseren Alltag aus – wir brauchen keine Fertigkeit zu erlernen, um sie zu erfahren. Wie aber lernen wir, einen Gedanken wahrzunehmen – nicht bloß ihn zu denken? Wie erkennen wir, dass der Gedanke eine Tätigkeit unseres Geistes ist – nicht etwas, das Besitz von uns ergreift? Wie können wir für den Reichtum des Geistes empfänglich sein und nicht nur auf seine Reflexe reagieren? Wie können wir Gedanken und Gefühle lenken, statt von ihnen angetrieben zu werden? Und wie können wir den Geist anderer kennenlernen, damit wir wirklich verstehen, »wie sie ticken«, und dann besser und mitfühlender reagieren?

Als ich noch ein junger Psychiater war, gab es keine leicht zugänglichen wissenschaftlichen oder klinischen Begriffe, um die Gesamtheit dieser Fähigkeit zu beschreiben. Als Hilfe für meine Patienten prägte ich damals den Begriff *Mindsight*, um diese wichtige Gabe mit ihnen besprechen zu können, die uns die inneren Abläufe des eigenen Geistes wahrnehmen und sie gestalten lässt.<sup>3</sup>

Dank der ersten fünf Sinne nehmen wir die Außenwelt wahr – hören den Gesang eines Vogels oder das warnende Rasseln einer Klapperschlange –, dank ihnen können wir eine belebte Straße entlanggehen oder im Frühjahr den Duft der sich erwärmenden Erde riechen. Was man den sechsten Sinn nennt, gibt Aufschluss über innere körperliche Befindlichkeiten – den schnellen Herzschlag, der Angst oder

Aufregung signalisiert, Schmetterlinge im Bauch, den Schmerz, um den man sich kümmern sollte.<sup>4</sup> Mindsight – die Fähigkeit, nach innen zu schauen, den Geist wahrzunehmen, über die eigene Erfahrung nachzudenken –, ist genauso wichtig für unser Wohlbefinden. *Mindsight ist unser siebter Sinn.*

Wie ich in diesem Buch aufzuzeigen hoffe, kann uns diese wesentliche Fertigkeit helfen, soziale und emotionale Intelligenz zu entwickeln, aus Unordnung im Leben zu Wohlbefinden zu gelangen und befriedigende, verbundene, einfühlsame mitmenschliche Beziehungen aufzubauen. Führende Vertreter aus Wirtschaft und Politik haben mir berichtet, wie sehr ein tiefes Verständnis der geistigen Prozesse in Gruppen ihnen geholfen hat, effizienter zu sein und ihre Organisationen produktiver zu machen. Kliniker sowohl im medizinischen Bereich wie in der Psychiatrie sagen, Mindsight habe ihre Haltung Patienten gegenüber verändert, und den Geist in den Mittelpunkt ihrer Heilarbeit zu stellen habe ihnen geholfen, neue und nützliche Hilfsmaßnahmen auszuarbeiten. Lehrer, die sich mit Mindsight befassten, haben gelernt, »mit dem Gehirn im Sinn zu unterrichten«. Sie erreichen ihre Schüler und Studenten besser, und was sie ihnen beibringen, hat mehr Bestand.

Im eigenen Leben bietet Mindsight Gelegenheit, die subjektive Essenz unseres Seins zu ergründen sowie ein sinnvolleres Leben mit einer reicheren und verständlicheren Innenwelt zu schaffen. Mit Mindsight gelingt uns der Ausgleich der Gefühle besser, und mit ihrer Hilfe können wir eine innere Stabilität erlangen, die es uns erlaubt, mit kleinem und großem Stress im Leben fertigzuwerden. Dank konzentrierter Aufmerksamkeit trägt Mindsight auch zur Homöostase (Selbstregulierung) in Körper und Gehirn bei, zum Erlangen des inneren Gleichgewichts, der Koordinierung und Anpassungsfähigkeit, welche die Basis



der Gesundheit bilden. Und schließlich kann Mindsight die Beziehungen zu Freunden, Kollegen, Ehepartnern und Kindern verbessern – und auch die Beziehung zu uns selbst!

## **Ein neuer Weg zum Wohlbefinden**

Alles Folgende fußt auf drei Grundprinzipien. Das erste lautet, dass Mindsight sich in ganz praktischen Schritten entwickeln lässt. Dies bedeutet, dass das Erlangen des Wohlbefindens – geistig, in nahen Beziehungen und sogar körperlich – eine erlernbare Fertigkeit ist. In jedem Kapitel dieses Buches wird diese Fähigkeit zum Navigieren auf dem inneren Meer erforscht, von der einfachen bis zur fortgeschrittenen Form.

Zweitens verändern wir durch die Entfaltung von Mindsight die physische Hirnstruktur an sich. Die Brille zu entwickeln, die uns den Geist deutlicher wahrnehmen lässt, stimuliert das Gehirn zum Erzeugen wichtiger neuer Verbindungen. Diese Erkenntnis basiert auf einer der erfreulichsten wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten zwanzig Jahre: Die Art, die Aufmerksamkeit auszurichten, formt die Hirnstruktur.<sup>5</sup> Die Neurowissenschaften vertreten die Ansicht, dass die Förderung von Reflexionsfähigkeit und Mindsight eben die Schaltkreise aktiviere, die zu Elastizität (*Resilienz*) und Wohlbefinden führen und die zudem der Empathie und dem Mitgefühl zugrunde liegen. Ebenso haben die Neurowissenschaften eindeutig nachgewiesen, dass wir nicht nur in der Kindheit solche neuen Verbindungen schaffen können, sondern das ganze Leben lang. Die kurzen, im ersten Teil eingestreuten Abschnitte »Blick ins Gehirn« sind Wegweiser auf diesem neuen Gebiet.

Das dritte Prinzip bildet den Kern meiner Arbeit als Psychotherapeut, Erzieher und Wissenschaftler. Wohlbefinden entsteht, wenn wir Verbindungen im Leben

knüpfen: wenn wir lernen, Mindsight zur Unterstützung des Gehirns zu nutzen, um *Integration* zu erreichen und aufrechtzuerhalten, ein Prozess, bei dem sich verschiedene Elemente zu einem funktionierenden Ganzen verbinden.<sup>6</sup> Ich weiß, dass es zuerst fremd und abstrakt klingen mag, aber ich hoffe, Ihnen bald verständlich machen zu können, dass dies eine natürliche und nützliche Betrachtungsweise des Lebens ist. Integration ist beispielsweise der Haupt- und Angelpunkt gesunder Kontakte unter Menschen, bei denen wir die Verschiedenheit anderer achten, während unsere Kommunikationslinien weit offen sind. Getrennte Einheiten miteinander zu verbinden – Integration – ist außerdem auch die Vorbedingung für die Freisetzung von Kreativität, die zu sprudeln beginnt, wenn die linke und rechte Gehirnhälfte zusammenspielen.

Integration ermöglicht, flexibel und frei zu sein. Fehlen gut integrierte Verbindungen, wird das Leben entweder starr oder chaotisch, verläuft in langweiligen, festgefahrenen Bahnen, oder man braust wie aus heiterem Himmel immer wieder auf. Mit gut integrierten Verbindungen entstehen Freiheit, ein Gefühl von Vitalität und die Leichtigkeit des Wohlbefindens. Ohne Integration geraten wir leicht in einen Trott, in Angstzustände und Depressionen, rutschen ab in Gier, Besessenheit und Suchtverhalten.

Eignet man sich Mindsight-Fähigkeiten an, kann man die Funktionsweise des Geistes verändern, das Leben in Richtung Integration lenken und sich von den Extremen Chaos oder Starrheit lösen. Mit Mindsight können wir den Geist so konzentrieren, dass das Gehirn buchstäblich integriert wird, und das heißt, dass es stabiler, spannkraftiger und gesünder wird.

## **Falsch verstandene Mindsight**

Es ist höchst erfreulich, E-Mails von Zuhörern meiner Vorträge oder Patienten zu bekommen, in denen zum Beispiel steht: »Meine ganze Weltsicht hat sich verändert.« Doch nicht alle, für die Mindsight neu ist, verstehen sie gleich richtig. Manche sorgen sich, es handle sich dabei nur um eine neue Art der Selbstbetrachtung, um eine Nabelschau, die sich mit »Reflektieren« beschäftigt, statt dass man voll und ganz lebt. Vielleicht haben Sie auch über jüngst durchgeführte Forschungen (oder die alten Lehren) gelesen, die besagen, Glück hänge davon ab, »über sich selbst hinauszugehen«. Lenkt Mindsight uns von diesem übergeordneten Wohl ab? Zwar stimmt es, dass übertriebene Selbstbezogenheit das Glück mindert. Mindsight aber führt dazu, dass Sie sich weniger mit sich selbst beschäftigen, nicht mehr. Wenn wir nicht von Gedanken und Gefühlen übermannt werden, wird uns die eigene Innenwelt klarer, und wir werden zugleich aufnahmefähiger für die Innenwelt anderer. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen diese Idee und haben ergeben, dass Menschen mit mehr Mindsight mehr Interesse und Empathie für andere aufbringen. <sup>7</sup> Die Forschung hat auch deutlich aufgezeigt, dass Mindsight nicht nur das innere und zwischenmenschliche Wohlbefinden fördert, sondern auch mehr Effizienz und bessere Leistungen in der Schule und im Arbeitsbereich ermöglicht. <sup>8</sup>

Eine weitere, kritische Frage in Bezug auf Mindsight kam eines Tages in einem Gespräch mit einigen Lehrern zur Sprache. »Wie können wir denn von den Kindern verlangen, sie sollten über ihren eigenen Geist nachdenken?«, wollte ein Lehrer wissen. »Öffnen wir damit nicht die Büchse der Pandora?« Sie erinnern sich: Als die Büchse der Pandora geöffnet wurde, flog alles Schlechte heraus und brach über die Welt herein. Stellen wir uns unser Innenleben oder das Innenleben unserer Kinder so vor? Nach meiner eigenen

Erfahrung kommt ein großer Wandel in Gang, wenn wir unseren Geist neugierig und achtungsvoll betrachten, statt dies voller Angst zu vermeiden. Die eigenen Gedanken und Gefühle ins Bewusstsein einzulassen erlaubt uns, aus ihnen zu lernen, statt von ihnen getrieben zu werden. Wir können sie bändigen, ohne sie zu verdrängen. Wir können die Weisheit, die sie enthalten, hören, ohne vor ihren kreischenden Stimmen zu erschrecken. Und wie Sie bei der Lektüre dieses Buches noch sehen werden, können sogar erstaunlich kleine Kinder die Fähigkeit entwickeln, innezuhalten und sich zu entscheiden, was sie tun wollen, wenn ihnen ihre Impulse besser bewusst werden.

## **Wie entwickeln wir Mindsight?**

Mindsight ist keine Alles-oder-nichts-Fähigkeit, also nicht etwas, das wir entweder haben oder nicht haben. Mindsight ist ein Geschick, das man sich aneignen kann, wenn man die nötige Mühe und Zeit für seine Einübung aufbringt.

Die meisten Menschen kommen mit dem Gehirnpotenzial zur Entfaltung von Mindsight zur Welt, doch benötigen die ihr zugrunde liegenden Neuronschaltkreise Erfahrungen, damit sie sich richtig entwickeln. Bei manchen, zum Beispiel bei Menschen, die an Autismus oder an Nervenkrankheiten leiden, entwickeln sich die Neuronschaltkreise möglicherweise trotz der besten Fürsorge nicht gut.<sup>9</sup> Bei den meisten Kindern jedoch entsteht die Fähigkeit, das Innere wahrzunehmen, im täglichen Umgang mit anderen, besonders aber dank aufmerksamer Kommunikation seitens der Eltern und Betreuer. Spiegeln Erwachsene in harmonischen Beziehungen dem Kind ein exaktes Bild seiner Innenwelt wider, so beginnt es, sein Inneres klar zu erspüren. Dies ist die Grundlage für die innere Sicht, für Mindsight. Neurowissenschaftler arbeiten zurzeit an der

Bestimmung derjenigen Schaltkreise im Gehirn, die an dieser intimen Interaktion Anteil haben, und erforschen dabei, wie die Einstimmung einer Betreuungsperson auf die Innenwelt des Kindes die Entfaltung von dessen Neuronschaltkreisen stimuliert.[10](#)

Gehen Eltern hingegen nicht auf das Kind ein, sind sie distanziert oder reagieren verwirrend, so bedeutet die fehlende Einstimmung, dass sie dem Kind kein genaues Bild seines Innenlebens widerspiegeln.[11](#) In diesem Fall kann es den Forschungsergebnissen zufolge vorkommen, dass sich die Mindsight-Brille des Kindes trübt oder verzerrt. Dann sieht das Kind möglicherweise nur einen Teil seines inneren Meeres oder nimmt auch diesen nur verschwommen wahr. Oder aber das Kind sieht zwar durch eine gute, jedoch fragile Mindsight-Brille, die durch Stress und intensive Gefühle leicht zu Bruch gehen kann.

Das Gute an der Sache aber ist, dass es ungeachtet der frühkindlichen Erlebnisse nie zu spät ist, das Wachstum jener Nervenbahnen zu stimulieren, dank welchen Mindsight florieren kann.[12](#)

Sie werden gleich einen 92-jährigen Mann kennenlernen, der eine schmerzhaft, desolate Kindheit überwinden konnte und zum Mindsight-Experten wurde. Dies ist ein lebendiger Beweis für eine weitere vielversprechende Entdeckung der modernen Neurowissenschaften, nämlich die, dass das Wachstum des Gehirns dank dessen Reaktionen auf Erfahrungen nie aufhört.[13](#) Dies trifft auch auf Menschen mit glücklicher Kindheit zu. Sogar wenn wir schon früh positive Beziehungen zu Betreuern und Eltern entwickelt haben können wir zeitlebens den entscheidenden siebten Sinn immer weiter entfalten und die Verbundenheit und Integration fördern, die den Kern des Wohlbefindens bilden.

Im ersten Teil des Buches wollen wir Situationen unter die Lupe nehmen, in denen die lebenswichtige Mindsight-Fähigkeit fehlt. Diese Berichte zeigen auf, wie entscheidend die klare Wahrnehmung des Inneren und die Fähigkeit, die Funktionsweise des Geistes zu verändern, für das Erlangen des Wohlbefindens sind. Der erste Teil ist der eher theoretische Teil, in dem ich Grundbegriffe erkläre, den Lesern eine Einführung in die Hirnforschung gebe und Arbeitsdefinitionen des Geistes und der geistigen Gesundheit liefere. Da ich weiß, dass meine Leser sehr unterschiedliche Vorgeschichten und Interessen haben, ist mir klar, dass manche vielleicht über vieles davon hinweglesen oder es sogar überspringen und sich direkt mit dem zweiten Teil befassen möchten. In diesem sehen wir uns Berichte aus meiner Praxis genauer an, die aufzeigen, welche Schritte zur Entfaltung von Mindsight nötig sind. Dort erläutere ich ebenjene praktischen Fertigkeiten, die Ihnen helfen sollen, selbst zur Gesundheit Ihres eigenen Geistes beizutragen. Ganz am Ende des Buches befindet sich ein Anhang, in denen die Grundbegriffe umrissen sind, und in einer Reihe von Anmerkungen sind die wissenschaftlichen Quellen und Hintergrundinformationen angegeben, die diese Ansichten untermauern.

Unsere Erforschung von Mindsight beginnt mit der Geschichte einer Familie, die mein Leben und meine gesamte Betrachtungsweise der Psychotherapie verändert hat. Die Suche nach Möglichkeiten, um ihnen zu helfen, hat mich bewogen, neue Antworten auf einige schmerzliche Fragen zu suchen, zum Beispiel auf die Frage, was geschieht, wenn jemand Mindsight, seine innere Sicht, verliert. Die Suche hat mich auch dazu bewogen, Methoden ausfindig zu machen, mit deren Hilfe wir Mindsight in uns selbst, in unseren Kindern und unseren Gemeinschaften wiedererwecken und neu aufbauen können. Ich hoffe, Sie

werden mich bei diesem Eintauchen in das innere Meer begleiten. In dessen Tiefen erwartet uns eine riesige Welt voll ungeahnter Möglichkeiten.

# **1. TEIL**

**Der Weg zum Wohlbefinden: Grundlagen von  
*Mindsight***



# 1

## Verletztes Gehirn, verlorene Seele

### *Das Dreieck des Wohlbefindens*

Barbaras Angehörige wären womöglich nie zur Therapie gekommen, wenn die siebenjährige Leanne in der Schule nicht aufgehört hätte zu reden. Leanne war Barbaras mittleres Kind, nach der vierzehnjährigen Amy und vor dem dreijährigen Tommy. Es hatte sie alle schwer getroffen, als ihre Mutter einen beinahe tödlichen Autounfall hatte. Doch erst als Barbara aus dem Krankenhaus und der Reha-Klinik kam, wurde Leanne »selektiv stumm«. Sie weigerte sich, mit Außenstehenden zu sprechen, mich eingeschlossen.

In unseren ersten allwöchentlichen Therapiestunden verbrachten wir die Zeit schweigend, machten Spiele, führten Pantomimen mit Marionetten auf, zeichneten oder saßen einfach still beieinander. Leannes dunkles Haar war zu einem unordentlichen Pferdeschwanz zusammengebunden, und ihre traurigen braunen Augen wandten sich sofort ab, wenn ich sie direkt ansah. Unsere Sitzungen fühlten sich an wie Sackgassen, ihre Traurigkeit blieb unverändert, und unsere Spiele wiederholten sich. Doch eines Tages beim Fangen rollte der Ball neben die Couch, und Leanne entdeckte mein Videogerät und einen Bildschirm. Sie sagte zwar nichts, aber ihr plötzlich wacher Gesichtsausdruck verriet mir, dass ihr Geist auf etwas reagiert hatte.

In der folgenden Woche brachte Leanne ein Video mit, ging zum Videorecorder und steckte es hinein. Ich stellte

das Gerät an, und ihr Lächeln erhellte den Raum, als wir zusahen, wie ihre Mutter eine kleinere Leanne sanft in die Luft hob, immer wieder, und sie dann ganz fest in die Arme schloss, wobei beide sich vor Lachen kringelten. Ben, Leannes Vater, hatte einen spielerischen Austausch zwischen Mutter und Kind auf Film gebannt, der das Markenzeichen der Liebe ist: Wir bauen durch ein Aussenden und Aufnehmen von Signalen einen Kontakt miteinander auf, der uns von innen her miteinander verbindet. Das ist die freudige Art und Weise, wie wir anderen unser Inneres mitteilen.

Danach wirbelten die beiden auf dem Rasen umher, sodass die gelben und rostfarbenen Herbstblätter nur so herumflatterten. Das Mutter-Tochter-Duett näherte sich der Kamera, beide mit zu Küssen in Richtung Kamera gespitzten Lippen, und dann brachen sie in Gelächter aus. Die fünfjährige Leanne schrie aus vollem Halse: »Happy birthday, Daddy!«, und man sah, wie die Kamera wackelte, weil Daddy mit den Ladies seines Lebens mitlachte. Weiter hinten schlief Tommy, Leannes kleiner Bruder, in eine Wolldecke gekuschelt und von Plüschtieren umgeben in seinem Kinderwagen, und Leannes ältere Schwester Amy war in der Nähe in ein Buch vertieft.

»So war meine Mami, als wir in Boston wohnten«, sagte Leanne plötzlich, und das Lächeln auf ihrem Gesicht war wie weggewischt. Es war das erste Mal, dass sie mich direkt angesprochen hatte, aber es fühlte sich eher an, als hörte ich ihr bei einem Selbstgespräch zu. Weshalb hatte Leanne aufgehört zu reden?

Seit jener Geburtstagsfeier waren zwei Jahre vergangen. Vor eineinhalb Jahren war die Familie nach Los Angeles gezogen, und ein Jahr war es her, seit Barbara bei ihrem Unfall - einem Frontalzusammenstoß - eine schwere Gehirnverletzung erlitten hatte. Barbara hatte an jenem Abend den Sicherheitsgurt nicht angelegt, als sie mit ihrem alten Mustang zum örtlichen Laden fuhr, um Milch für die

Kinder zu besorgen. Als ein betrunkenener Fahrer mit seinem Fahrzeug auf das ihre prallte, wurde ihr Kopf ins Lenkrad gedrückt. Nach dem Unfall lag sie wochenlang im Koma.

Als sie aus dem Koma erwachte, hatte sich Barbara vollkommen verändert. Auf dem Video sah ich den warmherzigen, kontaktfreudigen und fürsorglichen Menschen, der Barbara einst gewesen war. Doch jetzt war sie nach Aussage Bens »einfach nicht mehr dieselbe Barbara«. Ihr Körper war zwar nach Hause gekommen, die Barbara aber, die sie gekannt hatten, war verschwunden.

Bei Leannes nächstem Besuch bat ich darum, eine Zeit lang allein mit den Eltern sprechen zu können. Es war klar, dass die einst enge Beziehung zwischen Barbara und Ben inzwischen gestört und distanziert war. Ben ging geduldig und freundlich mit Barbara um und war ihr offensichtlich sehr zugetan, aber ich spürte auch seine Verzweiflung. Barbara starrte während des Gesprächs einfach in die Luft, zeigte überhaupt kein Interesse daran und nahm wenig Augenkontakt mit uns beiden auf. Die Schönheitschirurgie hatte die Stirnverletzung behoben, und obwohl sie sich etwas langsam und unbeholfen bewegte, sah sie äußerlich eigentlich ziemlich gleich aus wie auf den Bildern des Videos. Nur hatte sich in ihrem Innern etwas gewaltig verändert.

Ich fragte mich, wie sie ihre neue Art zu sein empfand, und erkundigte mich bei Barbara, worin ihrer Ansicht nach der Unterschied lag. Ich werde ihre Antwort nie vergessen: »Nun, ich nehme an, wenn ich es in Worte fassen müsste, so würde ich sagen, ich habe meine Seele verloren.«

Ben und ich saßen wie vom Donner gerührt da. Nach einer Weile fand ich meine Fassung wieder und fragte Barbara, wie es sich anfühlte, seine Seele verloren zu haben.

»Ich weiß nicht, ob ich mehr dazu sagen kann«, sagte sie rundheraus. »Es fühlt sich gut an, glaube ich. Nicht anders. Ich meine, einfach so, wie die Dinge sind. Nur leer. Es ist alles in Ordnung.«

Danach befassten wir uns noch mit praktischen Fragen zur Betreuung der Kinder, und damit endete die Sitzung.

## Ein verletztes Gehirn

Es stand noch nicht fest, wie gut Barbara sich je erholen würde oder konnte. Da erst ein Jahr seit dem Unfall vergangen war, bestand immerhin die Möglichkeit, dass sich neurologisch einiges wiederherstellen ließ. Nach einer Verletzung kann das Gehirn seine Funktionen bis zu einem gewissen Grad wiedererlangen, sogar neue Neuronen (Nervenzellen) produzieren und neue Neuralverbindungen schaffen.<sup>14</sup> Bei größeren Schäden hingegen ist es manchmal schwierig, die komplexen Fähigkeiten und Charakterzüge wiederzugewinnen, die von inzwischen zerstörten neuronalen Strukturen abhängig waren.

Der Begriff, der zum Beschreiben der Fähigkeit verwendet wird, als Reaktion auf Erfahrungen neue Neuralverbindungen herzustellen und neue Neuronen zu produzieren, lautet *Neuroplastizität*.<sup>15</sup> Über Neuroplastizität verfügen wir nicht nur in der Jugend; wir wissen inzwischen, dass sie zeitlebens bestehen bleibt. Bei der Arbeit an Barbaras Wiederherstellung würde man sich auf die Kräfte der Neuroplastizität verlassen müssen, um neue Verbindungen zu schaffen, welche die früheren geistigen Funktionen wiederaufnehmen würden. Doch mussten wir noch eine Weile die Heilwirkung der Zeit und die weitere Genesung abwarten und zusehen, wie die Aussichten auf ihre neurologische Erholung standen.

Meine unmittelbare Aufgabe bestand darin, Leanne und ihren Angehörigen verständlich zu machen, wie jemand gleich aussehen und sich dennoch hinsichtlich der Funktionsweise seines Geistes so radikal verändern kann. Ben hatte mir bereits gesagt, er wisse nicht, wie er den

Kindern helfen könne, mit den riesigen Veränderungen bei Barbara umzugehen. Er sagte, er könne es selbst kaum verstehen. Er war nun doppelt eingespannt: Er arbeitete, überwachte den Tagesablauf der Kinder und sprang überall ein, wo Barbara etwas nicht mehr machen konnte. Sie war eine Mutter gewesen, der es die größte Freude bereitet hatte, Halloweenkostüme zu schneiden und Valentinstörtchen zu backen. Jetzt verbrachte sie die meiste Zeit mit Fernsehen oder Spaziergängen in der Umgebung. Sie konnte zu Fuß zum Lebensmittelladen gehen, aber auch wenn sie eine Liste dabei hatte, kam sie häufig mit leeren Händen nach Hause. Amy und Leanne machte es nicht viel aus, dass sie immer wieder dieselben einfachen Mahlzeiten kochte. Aber es verletzte sie, wenn sie ihre Bitten um Dinge vergaß, die sie besonders mochten oder für die Schule brauchten. Es war, als registrierte sie nichts, was sie ihr sagten.

Im weiteren Verlauf unserer Therapiesitzungen saß Barbara gewöhnlich schweigend da, auch wenn sie alleine bei mir war, obwohl ihr Sprachvermögen intakt war. In den Gemeinschaftssitzungen regte sie sich gelegentlich wegen einer belanglosen Bemerkung Bens auf oder schrie Tommy an, wenn er unruhig wurde, oder Leanne, wenn sie sich den Pferdeschwanz um den Finger wickelte. Manchmal platzte sie auch plötzlich in einem stillen Moment mit etwas heraus, als werde sie von einem inneren Drang getrieben. Die meiste Zeit jedoch war ihr Gesichtsausdruck wie eingefroren, eher leer als deprimiert, eher nichtssagend als traurig. Sie wirkte unnahbar und unbeteiligt, und mir fiel auf, dass sie weder ihren Mann noch ihre Kinder je spontan berührte. Als der dreijährige Tommy ihr einmal auf den Schoß kletterte, legte sie die Hand kurz auf seine Beine, als wiederhole sie ein früheres Verhaltensmuster, doch die Wärme war aus der Geste gewichen.

Als ich die Familie ohne die Mutter sah, erzählten mir die Kinder, was in ihnen vorging: »Sie kümmert sich einfach

nicht mehr um uns wie früher«, sagte Leanne. »Und sie fragt uns nie nach etwas über uns«, fügte Amy traurig und gereizt hinzu. »Sie ist ganz einfach egoistisch. Sie will mit niemandem mehr reden.« Tommy schwieg. Er saß eng an seinen Vater gedrückt da und sah ganz verhärtet aus.

Der Verlust eines geliebten Menschen lässt sich kaum in Worte fassen. Wenn man mit einem Verlust kämpft und mit einer nicht mehr bestehenden Verbindung und Verzweiflung zu ringen hat, ist man von Kummer und tiefem Schmerz erfüllt. Die Teile im Gehirn, die körperliche Schmerzen verarbeiten, überlappen sich mit denjenigen Nervenzentren, in denen zerbrochene Beziehungen und Zurückweisung aufgezeichnet werden. Verlust zerreißt einen.

Bei Trauer ist es erst dann möglich, etwas Verlorenes loszulassen, wenn man mit der Zeit akzeptiert, was man an dessen Stelle jetzt besitzt. Solange sich der Geist an das Vertraute, an bestehende Erwartungen klammert, verfängt man sich in Gefühlen, in Enttäuschung, Verwirrung und Wut, die eine eigene innere Leidenswelt erzeugen. Was aber sollten Ben und die Kinder denn loslassen? Konnte Barbara ihre Kontaktfreude wiederfinden? Wie konnte die Familie lernen, mit einem Menschen zu leben, dessen Körper zwar noch funktionierte, der jedoch seine Persönlichkeit und »Seele« - zumindest so, wie sie ihnen vertraut waren - verloren hatte?

## **»Du-Landkarten« und »Ich-Landkarten«**

Nichts in meiner beruflichen Ausbildung - weder während des Medizinstudiums noch dem der Pädiatrie oder Psychiatrie - hatte mich auf Situationen vorbereitet, wie ich sie jetzt in meiner Praxis erlebte. Ich hatte Vorlesungen über die Anatomie des Gehirns und über Gehirn und Verhalten besucht, doch als Barbara Anfang der 1990er-Jahre mit ihrer