

# Das Äffchen umarmen

Spüre, dass sich jemand um dich kümmert

Rick Hanson, Just1Thing



© Tambako the Jaguar/flickr

Dein Gehirn hat sich in drei Stadien entwickelt. Wir stellen das im Folgenden vereinfacht dar:

- Reptilienhirn – Hirnstamm, will Leid vermeiden
- Säugetierhirn – limbisches System, wird von Angenehem angezogen
- Primatenhirn – Kortex, fokussiert auf das Anhaften an „uns“

Im ersten Teil dieser Serie – Streichle die Eidechse – ging es darum, wie wir die ältesten Hirnstrukturen beruhigen können, die Strukturen, die mit der ersten und ältesten Emotion befasst sind: Angst. Der nächste Teil – Füttere die Maus – beschäftigte sich damit, wie wir den frühen neuronalen Strukturen des Säugetierhirns helfen können, sich angenehm und zufrieden zu fühlen. Bei

diesem geht es darum, wie wir das Gefühl, angenommen und geliebt zu werden, im zerebralen Kortex des Primaten unterstützen können.

In früheren Zeiten war die Mitgliedschaft in einer Gruppe für das Überleben unerlässlich: Trennung oder Exil waren in der Serengeti das Todesurteil. Heute ist es vielleicht keine Frage von Leben und Tod mehr, ob wir uns verstanden, wertgeschätzt und geliebt fühlen – sei es als Kind oder als Erwachsener, in Bezug zu einem anderen Menschen oder zu einer anderen Gruppe. Aber ganz sicher hat das eine Wirkung auf unser Glücksgefühl und unsere Effektivität im Leben.

Leider haben viele von uns bei der uns geschenkten Empathie, Anerkennung und Unterstützung große Defizite erfahren – oder wurden durch Ablehnung, Missbrauch, Abweisung oder Schuldzuweisungen verletzt.

Um unser inneres menschliches Bedürfnis nach Verbundenheit zu befriedigen und alten Schmerz zu heilen, müssen wir deshalb „das Äffchen umarmen“. Wir müssen es umarmen, um in irgendeiner Weise die grundlegende Nahrung des Menschen aufzunehmen: Liebe.

Mache es dir also zur Gewohnheit, dich spüren zu lassen, dass sich jemand um dich kümmert.

### **1.**

Stelle dir vor, du wärst in der Gegenwart eines Lebewesens, von dem du *weiß*, dass es dir wohlgesonnen ist. Das kann ein Mensch, ein Haustier oder ein geistiges Wesen sein, das aus deinem jetzigen Leben oder aus der Vergangenheit stammt. Die Beziehung muss nicht perfekt sein, solange du diesem anderen Wesen etwas bedeutest, dass es dich also mag, schätzt oder liebt. Auf dieser Grundlage kannst du dir sicher sein, dass sich dieses Wesen um dich kümmert. Deshalb kannst du in deinem Körper, mit dem Herzen und im Geist wahrnehmen, dass sich tatsächlich jemand um dich kümmert. Schätze diese Erfahrung und nimm sie ganz in dich auf. Lasse sie in dich hineinsinken, bis in die uralten Anteile in dir, die unbedingt die Verbundenheit mit anderen spüren und die ein anerkannter und wertgeschätzter Teil der Gruppe sein wollen.

### **2.**

Als Nächstes erspüre deine eigene fürsorgliche Natur. Denke an jemanden, für den du natürlicherweise Fürsorge empfindest und untersuche, wie sich diese Fürsorge in deinem Körper, in deinen Emotionen, in Gedanken und Handlungsimpulsen zeigt. Untersuche in ähnlicher Weise verwandte Erfahrungen wie Warmherzigkeit, Freundlichkeit, Zuneigung, Unterstützung, Bestärkung, Anerkennung oder Liebe. Auch hier solltest du bewusst in dich aufnehmen, wie es sich anfühlt, das Äffchen eines *anderen* Menschen zu umarmen.

### 3.

Stelle dir nun ein innerliches „Fürsorge-Komitee“ vor, dessen Aufgabe es ist, sich um andere und um dich selbst zu kümmern. Mein eigenes Komitee besteht aus der dicken Fee aus Dornröschen, einem inneren Bild meiner Eltern und anderer Menschen, die mich geliebt haben; weiterhin aus spirituellen Lehrern, Gandalf aus „Herr der Ringe“ und einigen harten aber herzlichen Mentoren auf meinem Lebensweg.

#### **Unterstützer oder Kritiker**

Wer gehört zu deinem Komitee? Wie stark ist es, wenn es darum geht, auf deiner Seite zu stehen und für dich zu sorgen? Bei den meisten Menschen sind die inneren Unterstützer viel schwächer als die inneren kritischen Anteile, die auch als Angreifer und Antreiber fungieren. Wir müssen also das Fürsorge-Komitee ausbilden, indem wir immer wieder Erfahrungen der Fürsorge in uns aufnehmen, um die unterstützenden Komitee-Mitglieder zu stärken. Spüre also die Anteile in dir, die sich gesehen, angenommen, wertgeschätzt, gewollt, respektiert, gemocht, unterstützt und geliebt fühlen wollen. Sie fühlen sich meist jung, frisch und verletzlich an. Wenn du dich ihren Stimmen öffnest, achte auf jegliche Form der Ablehnung, jedes Herunterspielen ihrer Bedürfnisse oder sogar Verachtung und Schuldzuweisungen ihnen gegenüber. Bitte dein Fürsorge-Komitee für diese Anteile einzustehen und ihnen zu sagen, dass ihre Bedürfnisse ganz normal und gesund sind.

#### **Was das Fürsorge-Komitee für dich übernimmt**

Stelle dir vor, dass dein Fürsorge-Komitee deine ganz frühen Anteile beruhigt, sowie spätere Anteile schätzt und sich ihrer erfreut. Dass es Weisheit bezüglich schwieriger Erfahrungen anbietet, dich an deine wirklich guten Seiten erinnert und dich auffordert, deine Qualitäten zum Ausdruck zu bringen. Dass es deine weichen, sehnsüchtigen Anteile hält, liebt und umarmt und ihnen gibt, was sie brauchen, bis hin zu dem weichen, pelzigen Äffchen in dir. So werden sie endlich bekommen, was sie schon immer gebraucht haben und was jedes Wesen braucht, nämlich Anerkennung, Annahme, Respekt und Liebe.

Dieser Artikel stammt von [Rick Hanson](#), Autor des Buches [Das Gehirn eines Buddha](#). Er wurde erstmals auf seiner Website [rickhanson.net](#) veröffentlicht. Übersetzung: [Arbor Verlag](#)/Mike Kauschke, Bearbeitung: Axel Promies.