

Bist du entspannt – ganz tief im Innern?

Streichle die Eidechse

Rick Hanson, Just1Thing



© [dmuphotography/flickr](https://www.flickr.com/photos/dmuphotography/)

Ich mochte immer Eidechsen.

Während ich außerhalb von Los Angeles aufwuchs, spielte ich oft in den Hügeln in der Nähe unseres Hauses. Manchmal fing ich eine Eidechse und streichelte ihren Bauch, damit sie sich in meiner Hand entspannte und sicher fühlen konnte.

In meinen frühen Zwanzigern fand ich eines kühlen Morgens eine Eidechse in den Bergen. Sie saß still und wie betäubt in der Kühle und ich konnte sie aufheben. Weil ich mir Sorgen machte, dass sie vielleicht erfrieren könnte, setzte ich sie auf die Schulter meines Rollkragenpullis, auf dem sie sich festhielt, für den Rest des Tages sitzen blieb und sich nur manchmal bewegte.

Zwischen uns fand eine Art wortloser Kommunikation statt, in der die Eidechse zu spüren schien, dass ich ihr nichts antun würde, und ich wusste, dass sie mich nicht kratzen oder beißen würde. Nach ein paar Stunden, dachte ich

kaum mehr daran, dass sie da war und irgendwann am Nachmittag war sie plötzlich weg, ohne das ich ihr Gehen bemerkt hatte.

Die Schlüsselfunktionen unseres Gehirns

Heute, einige Jahre später, da ich mehr darüber weiß, wie sich das Gehirn entwickelt hat, kann ich meine merkwürdige Affinität für Eidechsen besser verstehen. Um eine komplexe Entwicklung zu vereinfachen, die vor 600 Millionen Jahren begann, können wir sagen, dass unser Gehirn sich in drei grundlegenden Phasen entwickelt hat:

- Reptilienhirn, mit dem Hirnstamm, will Leid *vermeiden*;
- Säugetierhirn mit dem limbischen System, wird von Angenehem *angezogen*;
- Primatenhirn mit dem Kortex, fokussiert sich auf das *Anhaften* an ein „uns“.

Natürlich ist das Gehirn ein in hohem Maße integriertes Organ, sodass die Schlüsselfunktionen – das Vermeiden, die Anziehung und das Anhaften – durch das Zusammenwirken aller Teile des Gehirns erreicht werden. Trotzdem wird jede dieser Funktionen besonders von der Hirnregion unterstützt und geformt, die sich als Erstes entwickelte, um diese Funktion zu erfüllen. Diese Tatsache hat wichtige Implikationen.

Streicheleinheiten für die Eidechse

Im Bezug auf das Vermeiden von Leiden können wir beispielsweise sehen, dass der Hirnstamm und die Strukturen unmittelbar darüber schnell und relativ fest sind. Neuroplastizität – die Fähigkeit des Gehirns aus der Erfahrung zu lernen, indem es seine Struktur verändert – nimmt zu, wenn man sowohl die evolutionäre Leiter heraufsteigt als auch in den geschichteten Strukturen des Gehirns immer höher kommt.

Deshalb: Wenn du dich selbst dabei unterstützen willst, weniger sorgenvoll, gereizt, nervös, ängstlich oder traumatisiert zu sein – Gefühle und Reaktionen, die sehr stark von unserem Reptiliengehirn, also mit dem Hirnstamm zusammenhängenden Prozessen bestimmt werden –, dann brauchst du viele, viele wiederholte Erfahrungen des Gefühls der Sicherheit, des Beschütztseins und der Entspannung, um im Hirnstamm und den Strukturen des limbischen Systems bleibende Spuren zu hinterlassen, weil diese Teile die erste Emotion von allen hervorbringen, nämlich Angst.

Oder um es etwas anders auszudrücken, deine innere Eidechse braucht viele Streicheleinheiten!

Als Erstes finde ich es sehr hilfreich anzuerkennen, wie verängstigt diese kleine Eidechse in jedem von uns ist. Wären Eidechsen – und frühe Säugetiere, die vor ungefähr 200 Millionen Jahren entstanden sind – nicht die ganze Zeit in Alarmbereitschaft und wachsam, würden sie den ersten Test des Lebens in der

Wildnis nicht bestehen: Suche dir heute etwas zum Fressen und werde nicht selbst gefressen.

Werde dir also des ständigen Hintergrundgeräuschs der Angst in deinem Verstand bewusst, das subtile Schützen und die Anspannung gegenüber Menschen und Ereignissen, denen du im Laufe des Tages begegnest. Und versuche dich immer wieder zu entspannen. Erinnerung dich daran, dass es dir im Grunde gut geht, und sende Trost und Ruhe bis hinunter in die tiefsten Ebenen deines Verstandes.

Tröste auch deinen eigenen Körper. Die meisten Signale, die das Gehirn erreichen, entstehen im Körper, nicht in der Außenwelt. Wenn sich also dein Körper beruhigt, dann bekommt dein Gehirn das Signal, dass alles in Ordnung ist – oder zumindest nicht so schlimm. Atme tief ein und fühle jeden Teil der Atmung, bemerke, dass du im Grunde okay bist. Lasse beim Ausatmen die Anspannung und Angst los und wiederhole das Ganze, wenn du magst. Verändere deine Haltung – auch jetzt, während du das liest – zu einer angenehmeren Haltung. Während du Aktivitäten wie essen, gehen, ins Bad gehen oder ins Bett gehen nachgehst, bringe Gewahrsein zu der Tatsache, dass du sicher bist, dass die notwendigen Dinge erledigt werden und, dass du lebendig und gut umsorgt bist.

Unser Gehirn als Dschungel

Nimm währenddessen das Gute dieser vielen Momente auf, in denen du deine innere Eidechse streichelst. Spüre die Erfahrung in deinem Körper als Sanftheit, Beruhigung und Öffnung. Erkenne die Erfahrung an, bleib für 10, 20, 30 Sekunden bei ihr, damit sie zu deiner eigenen Erinnerung wird. Manche vergleichen den Verstand oder das Gehirn mit einer Art Komitee. Ehrlich gesagt, denke ich, dass es mehr ist wie ein Dschungel! Wir können die Tiere darin nicht einfach loswerden, denn sie sind in das Gehirn eingepägt. Aber wir können sie zähmen und führen. Dann wedeln sie öfter mit dem Schwanz und bellen seltener.

Oder sie entspannen sich, wie eine Eidechse in der Sonne.

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.