

Füttere die Maus

Hast du Käse?

Rick Hanson, Just1Thing



Füttere die Maus © [davidmoralescax/flickr](https://www.flickr.com/photos/davidmoralescax/)

Während sich das Nervensystem entwickelt hat, entwickelte sich dein Gehirn in drei Stadien:

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

Weil das Gehirn ein integriertes Organ ist, wirken das Vermeiden, die Anziehung und das Anhaften, die in verschiedenen Teilen des Gehirns lokalisiert sind, zusammen. Trotzdem wird jede dieser Funktionen besonders von der Hirnregion unterstützt und geformt, die sich als Erstes entwickelte, um diese Funktion zu erfüllen.

Im ersten Teil Streiche die Eidechse ging es darum, wie wir die ältesten Strukturen unseres Gehirns beruhigen können, die Strukturen, die die erste Emotion von allen unterstützen: Angst.

In diesem Artikel führen wir diese Serie fort, wobei ich mich heute darauf fokussiere, wie wir den Teilen des Gehirns, die dem frühen Säugetierstadium entstammen, dabei helfen können, sich angenehm, zufrieden und erfüllt, mit einem Wort, genährt zu fühlen.

Das hat viele Vorteile. Wenn du dich genährt fühlst – körperlich, emotional, konzeptuell und sogar spirituell –, dann lässt du ganz natürlich Verlangen, Enttäuschung, Frustration und Begehren los. Das hungrige Herz bekommt eine volle Mahlzeit. Ziele werden erreicht und das Nachjagen nach diesen Zielen

entspannt sich. Man fühlt sich vom Leben, so wie es ist, getragen. Was für eine Erleichterung!

Sich vom Leben getragen fühlen

Sich genährt fühlen, hilft dir auch dabei, positive Emotionen wie Freude, Zufriedenheit, das Gefühl, etwas erreicht zu haben, Leichtigkeit und Selbstwert zu genießen. Wie Barbara Fredrickson und andere Forscher gezeigt haben, verringern diese positiven Gefühle den Stress, helfen Menschen, sich von Krankheit und Verlusten zu erholen, stärken die Resilienz, öffnen die Aufmerksamkeit für den größeren Kontext und helfen bei der Bildung innerer Ressourcen. Und Studien zeigen, dass wir, wenn unsere eigene Tasse überläuft, eher dazu neigen, auch anderen etwas zu geben. Wenn wir uns gut fühlen, können wir auch eher etwas Gutes tun.

Schauen wir uns nun dieses Thema in einem größeren Kontext an. Viele von uns leben in einer Wirtschaft, die endlose Konsumwünsche betont und in einer Kultur, die endloses Streben nach Erfolg und Status unterstützt. Ja, gönne dir einen schönen neuen Pullover und folge gesunden Zielen. Aber es ist auch sehr wichtig – sowohl für uns selbst als auch für den Planeten, dessen Ressourcen wir verschwenden, wie Kinder, die sich über einen Kuchen hermachen – dass wir anerkennen, dass wir in vielen Belangen schon so, so viel haben.

Suche dir im Alltag Gelegenheiten, bei denen du dich genährt fühlen kannst – und wenn dem so ist, dann nimm diese Erfahrungen ganz in dich auf, und webe sie in die Struktur deines Gehirns und deines Seins ein.

Zum Beispiel:

- Sei dir während des Atmens bewusst, dass du soviel Sauerstoff bekommst, wie du brauchst.
- Nimm Ausblicke und Klänge, Gerüche und Berührungen in dich auf. Öffne dich dem Gefühl, wie sie dich unterstützen. Achte zum Beispiel darauf, dass das Sehen einer grünen Ampel, einer Passage in einem Buch oder einer Blume gut für dich ist.
- Nimm die Wärme und Hilfe anderer Menschen an, die sich auf viele Weisen zeigen – einschließlich Mitgefühl, Freundlichkeit, Humor, praktische Hilfe und nützliche Informationen.
- Habe das Gefühl, dass du von der Natur unterstützt wirst: vom Boden, auf dem du gehst, von Sonne und Wasser, von Pflanzen und Tieren, vom Universum selbst.
- Fühle dich beschützt, unterstützt und erfreue dich an den von Menschen hergestellten Dingen, vom Rad bis zum Hubble Teleskop, und dazwischen Dinge wie Glas, Papier, Kühlschränke, das Internet und Schmerzmittel.
- Achte darauf, dass Geld zu dir kommt, sei es, dass du es Stunde für Stunde oder Projekt für Projekt verdienst oder, dass es aus der finanziellen Unterstützung von anderen kommt (wahrscheinlich im Zusammenhang damit, dass du sie anderweitig unterstützt).

- Achte auf das Erreichen von Zielen, besonders solche wie Geschirr spülen, zur Arbeit gehen oder „Senden“ bei einer Email zu drücken. Sei dir des Gefühls eines erreichten Zieles bewusst und hilf dir selbst, dich zumindest ein bisschen belohnt zu fühlen.
- Erkenne an, wie selbst schwierige Erfahrungen dir Gutes bringen. Obwohl anstrengendes Training unangenehm sein kann, nährt es deine Muskelfasern, dein Immunsystem und dein Herz.

Nachdem du diese Liste gelesen hast, lasse dich selbst genährt sein – indem du weißt, dass dich viele, viele Dinge nähren können!

Sich genährt fühlen – genährt sein

Und manchmal – vor dem Essen oder Schlafen gehen – nimm dir einen Moment Zeit, um einige Dinge wertzuschätzen, die du schon bekommen hast. Denk an das Essen, das du zu dir genommen hast, die Aufgaben, die du erledigen konntest, deinen materiellen Wohlstand, die Liebe, die dir entgegengebracht wurde. Sicher mussten wir alle mal eine dünne Suppe schlürfen; aber um diese Situationen des Mangels in die richtige Perspektive zu setzen, nimm dir einen Moment, um daran zu denken, wie wenig viele Menschen auf der Welt haben, eine Milliarde von ihnen wird heute Nacht hungrig ins Bett gehen.

Wenn du dieses Gefühl des Genährtseins in der einen oder anderen Weise bemerkst, lass es tief in dich einsinken. Stell dir einen kleinen pelzigen Teil von dir vor, der an all dieser „Nahrung“ knabbert, der kaut und von einem großen Haufen guter Dinge abbeißt. Ein Haufen, der größer ist, als jemand – sei es eine Maus oder ein Mensch –, je essen kann. Nimm dir deine Zeit, um zu fühlen, wie du es aufnimmst, verinnerlichst, verdaust. Es ist mehr als genug. Lass dieses Wissen immer wieder in dich einsinken.

Wende dich auch der Gegenwart zu – das ist die einzige Zeit, in der du jemals wirklich genährt wirst. In der Vergangenheit gab es vielleicht nicht genug, in der Zukunft gibt es vielleicht nicht genug – aber jetzt, in dem, was der buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh „Das Reine Land dieses Augenblicks“ nennt, erleben viele von uns die meiste Zeit so viele Geschenke der Gnade.

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.