

VERWEILE DOCH, OH AUGENBLICK

Die Evolution hat uns weit gebracht, aber einen entscheidenden Fehler programmiert: Unser Gehirn gewichtet negative Erfahrungen viel stärker als positive. Das Resultat ist ein Übermass an Stress. Aber es gibt einen Ausweg, natürlich aus Amerika.

Der deutsche Titel «Denken wie ein Buddha» ist ein Missgriff. Wer weiss schon wie Buddha gedacht hat? Bestimmt nicht in Kategorien wie positiv und negativ. Und mit ihnen beginnt das Buch des amerikanischen Neuropsychologen Rick Hanson, im englischen Original «Hardwiring Happiness» – das Glück fest verdrahten. Na ja, der Inhalt ist wichtiger als die Verpackung, und der ist interessant.

Was die Wissenschaft als negative Verzerrung bezeichnet, ist der Ausgangspunkt von Hansons Arbeit: Weil unser Überleben in der Vergangenheit entscheidend von der Verhinderung von Unheil abhängig war, sorgte die Evolution für eine starke Verankerung negativer Erfahrungen, die es um jeden Preis zu verhindern galt. Sie bleiben deshalb wie Kletten haften und programmieren unser Gehirn auf die Verhinderung von Gefahr. Der latente Alarmzustand ist heute, wo uns keine Wölfe und Bären mehr auflauern, eine Hypothek auf dem Weg zu einem Leben in Achtsamkeit und Gelassenheit. Während für negative Erfahrun-

gen das Klett-Prinzip gilt, folgen die positiven dem Teflon-Prinzip: Sie rauschen durch uns «hindurch wie der Wind durch die Bäume, ein ebenso flüchtiges wie angenehmes Gefühl ohne bleibenden Wert», wie Hanson schreibt. Ihm geht es aber nicht einfach um die Vermehrung dieser kurzfristigen Freuden, sondern um deren Verankerung im Gehirn. Hanson: «Je mehr Wohlbefinden und inneren Frieden wir aufbauen, desto weniger sind wir versucht, unterhaltsamen Erlebnissen nachzujagen oder mit unangenehmen zu kämpfen. Wir erlangen vielmehr eine Form des Wohlergehens, die aus sich selbst heraus existiert und nicht von äusseren Bedingungen abhängt.» Dazu schlägt er drei Schritte vor:

1. *Mache eine positive Erfahrung.*
2. *Reichere sie an.*
3. *Nimm sie in dich auf.*

Dabei gehe es nicht um bahnbrechende Momente rauschhaften Glücks, sondern um kurze Augenblicke der Zufriedenheit: «das behagliche Gefühl, in seinen Lieblingspullover zu

schlüpfen, der Genuss einer Tasse Kaffee, die wärmende Fürsorge eines Freundes, die Befriedigung, eine Aufgabe bewältigt zu haben, oder die Liebe des Partners.» Mehrmals täglich soll man solche Momente während zehn Sekunden ganz bewusst geniessen und das schöne Gefühl in sich ausbreiten lassen. Das ver helfe zu mehr Glück, innerer Ruhe und Stärke. Mit positivem Denken habe das nichts zu tun, schreibt Hanson. Diese Methoden hätten für das Gehirn in der Regel keinen Nutzen. Ihm geht es darum, «flüchtige Alltagserfahrungen in eine dauerhafte Erhöhung unserer neuronalen Kapazitäten umzuwandeln.»

Wie sich meine eigenen neuronalen Kapazitäten seit der Lektüre des Buches verbessert haben, kann ich nicht beurteilen. Aber geschadet hat sie ihnen bestimmt nicht. Wenn Sie jetzt denken, diese kurze Rezension genüge für die Umsetzung im Alltag, dann müssen Sie sich sagen lassen: Dieser Text ist nicht mehr als eine flüchtige Erfahrung. *Christoph Pfleger*

Rick Hanson: Denken wie ein Buddha – Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit. Irisiana, 2013. 288 S. Fr. 24.50/€ 17.-.



Über Patienten und deren Ärzte

Soeben ist ein kleines Brevier erschienen, in welchem die ehemalige Chefärztin der Frauenklinik am Zürcher Triemlispital Brida von Castelberg eine Diagnose der Beziehung zwischen «uns» und «denen» wagt. Mit Castelberg schreibt eine Praktikerin, die ihre Erfahrungen auch einigermassen stringent theoretisch unterlegen will.

Recht hat Castelberg, wenn sie in der Einleitung schreibt: «Ich konnte jedoch kein Buch finden, das sich an Laien, also an uns alle als potenzielle Patienten richtet.» Castelberg lenkt das Augenmerk ihres kurzen Essays aus Ärztesicht deshalb auf den letztlich unüberwindbaren Kommunikationsgraben zwischen uns und ihnen, den Ärztinnen und Ärzten.

Castelberg gelingt es in schlichter, knapper Sprache, fachlich-medizinische und emotional-

kommunikative Aspekte im gleichen Atemzug zu behandeln.

Auf Patienten - wie auf Ärzteseite spielen die Eigenheiten der Beteiligten ihre unverkennbare Rolle. Es geht in jeder Situation der Beziehung um «Menschenmedizin» und nicht um «objektiv hier, subjektiv dort».

Die Stärke des kurzen Essays, der das Körperliche und den fragilen Umgang damit genau so einschliesst wie die Frage des Machtgefälles, liegt in seiner Ehrlichkeit und Glaubwürdigkeit. Und in der leicht leserlichen Vermittlung von Erkenntnissen aus 19 Jahren Tätigkeit als Chefärztin. *WK*

Brida von Castelberg: Diagnose einer Beziehung – Über Patienten und deren Ärzte, Kein & Aber Verlag, 2013, 72 S., ISBN: 978-3-0369-5659-6. Sfr. Sfr 9.90/€7.90



DAS RECHT, NORMAL ZU SEIN

Der amerikanische Psychiater Allen Frances hat den Nerv der Zeit getroffen. Sein Buch «Normal» hat es zum Bestseller gebracht. Offensichtlich haben viele Menschen genug von der zunehmenden Pathologisierung der Gesellschaft durch die Psychiatrie und rufen mit Frances: «Wir lassen uns nicht für krank erklären», wie es im Untertitel heisst.

Frances ist einer der profiliertesten Psychiater weltweit und der schärfste Kritiker von «DMS 5», dem international verbindlichen Diagnosehandbuch: Es mache, so Frances, grosse Teile einer eigentlich gesunden Gesellschaft zu pillensüchtigen Kranken. «Normal» ist sein Plädoyer für das Recht, normal zu sein. *Red.*

Am 22. November spricht Frances im Gottlieb Duttweiler-Institut in Zürich-Rüschlikon.

Allen Frances: Normal – wir lassen uns nicht für krank erklären. Dumont, 2013. 430 s. Geb. Fr. 32.30.-/€22.-

