

# RICK HANSON

**INTERVIEW:** Marc Loewer und Annette Christine Hoch

**FOTOS:** Anja Limbrunner und Hanspeter Trefzer

Als Neuropsychologe beschäftigt sich Rick Hanson mit dem Zusammenwirken von Achtsamkeit, Hirnforschung und Psychologie, als Privatmann sieht er sich als einen „glücklichen Menschen“ an. Rick Hanson („Das Gehirn eines Buddha“) forscht seit über 40 Jahren danach, wie es Menschen gelingt, dauerhaft positive Qualitäten zu kultivieren.

**moment by moment:** Rick, Sie beschäftigen sich seit vielen Jahren mit der Frage, wie Menschen positive Qualitäten kultivieren können. Wie sind Sie dazu gekommen?

**Rick Hanson:** Meine Kindheit war, in Schulnoten ausgedrückt, in etwa eine Drei minus. Meine Eltern waren zwar anständige und liebevolle Menschen, hatten aber keinen Zugang zu Empathie und waren nicht in der Lage, sich wirklich in andere Menschen hineinzusetzen. So bekam ich nicht die richtige Fürsorge, die alle Kinder brauchen. Ich war schüchtern und unbeholfen und fühlte mich als Außenseiter. Als ich zu studieren begann, kam ich mir vor, als hätte ich ein riesiges Loch im Herzen. Irgendwann ließ ich meine Sehnsüchte zu mir sprechen, anstatt sie zu unterdrücken oder mich für sie zu schämen – ich begann ihnen zuzuhören. Dabei fiel mir auf, dass es sich unglaublich gut anfühlte, wenn mir kleine, gute Dinge widerfuhren und ich von ihnen Notiz nahm: Jemand lächelte mich an, ich bekam eine Einladung oder wurde in eine Gruppe aufgenommen. Nach außen wirkte ich zwar supercool, aber im Innern verzehrte sich alles in mir nach diesem Gefühl – also erlaubte ich mir, es deutlicher zu spüren.

Als ich diese drei Dinge zu tun begann – gute Dinge wahrnehmen, sie mich fühlen lassen und die Empfindung Stück für Stück in mich aufzunehmen –, schien es mir, als ob ich das Loch in meinem Herzen auffüllte. Ich fühlte mich weniger einsam, weniger niedergeschlagen und weniger unzulänglich. Ich war mehr in der Lage, auch anderen Menschen





# Ich wäre dumm, nicht glücklich zu sein

meine Aufmerksamkeit zu schenken, weil sie nicht mehr nur dazu da war, sich um meinen eigenen inneren Schmerz zu legen. Das weist übrigens auf die Tatsache hin, dass wir, wenn wir uns innerlich nähren und erfüllt fühlen, prosozialer werden.

Ich identifizierte das als mein, wie ich es heute nenne, Vitamin C: die Schlüsselressource, die für mich zentral war. Unterschiedliche Menschen benötigen unterschiedliche Dinge, und was ich damals am meisten brauchte, war soziale Nahrung. Also hielt ich bewusst danach Ausschau. Ich gewann Selbstvertrauen und es wurde ein positiver Kreislauf daraus, der es mir möglich machte, rauszugehen und immer mehr gute Erfahrungen zu sammeln.

Auf dieser persönlichen Einsicht begann ich aufzubauen. Während meines Psychologiestudiums beschäftigte mich die Frage, wie man das mit Kindern umsetzen könnte. Wie könnte man ihnen helfen, Gefühle der Bindung an ihre Eltern zu verinnerlichen und eine sicherere Bindung zu entwickeln oder Selbstwertgefühl zu entwickeln, obwohl sie negative Dinge erlebt haben? Diese Fragen, bezogen auf die Entwicklungspsychologie, interessierten mich sehr. Ganz zentral war die Frage, wie man Kindern helfen kann, positive Erfahrungen zu internalisieren. Erfahrung allein rinnt durch das Gehirn wie Wasser durch ein Sieb, deshalb reicht es nicht aus, einen positiven Zustand – einen Gedanken, ein Gefühl, eine Körperempfindung – zu erleben. Wir müssen diesen positiven Zustand vielmehr in uns „einschreiben“, um ihn als dauerhafte Veränderung unserer neuronalen Strukturen nutzen zu können. Ohne diesen Schritt gibt es kein Wachstum, keine Entwicklung, keine Heilung.

Mit Erwerb des Dokortitels in Klinischer Psychologie widmete ich mich zunehmend

dem, was ich heute „achtsames Kultivieren“ nenne oder: „Positive Neuroplastizität“. Mich beschäftigt, wie man das achtsame Kultivieren nutzen kann, wenn man z. B. als Coach oder TherapeutIn mit Menschen arbeitet. Wie unterstützt man Menschen darin, nicht nur einfach durchs Leben zu gehen und es durch sich hindurchfließen zu lassen? Es ist zwar gut, mit dem Augenblick umgehen zu können, aber richtig gut ist es, wenn Sie die Schlüsselressource kennen, die Sie entwickeln müssen, um einen Umgang mit herausfordernden schwierigen Situationen im Leben zu finden – ob Sie nun an der Armutsgrenze leben, Hunger leiden oder ob Ihr Partner, Ihre Partnerin Sie gerade verlassen hat. Was sind die Schlüsselressourcen, die Ihnen helfen können, mit Ihren Themen umzugehen? Wenn Sie wissen, was Ihr Vitamin C ist, wird das Leben zu einer fantastischen Gelegenheit, nach Wegen zu schauen, diese Erfahrung immer wieder zu machen und in sich aufzunehmen.

## Würden Sie von sich sagen, dass Sie ein glücklicher Mensch sind?

Unbedingt. Ich wäre dumm, nicht glücklich zu sein – schließlich habe ich so viel Glück. Aber natürlich muss man erst einmal definieren, was damit gemeint ist, ein „glücklicher Mensch“ zu sein.

Ich glaube, dass immer mehr Menschen Glück als eine Kombination aus Hedonismus und Eudaimonie verstehen: ein umfassendes Gefühl von Lust, Freude, Liebe, Dankbarkeit und Selbstwert, dazu ein Gefühl von innerer Erfüllung und Sinnhaftigkeit. Beides zusammen sorgt für ein umfassendes Wohlergehen.

Unser Normalzustand auf einer Skala, die menschliches Erleben in ein Spektrum zwischen -10 und +10 einordnet, liegt für mich deutlich im positiven Bereich. Durch den Tag hindurch mag sich der Wert auf der Skala etwas verändern, dennoch gibt es so etwas wie einen Durchschnittswert, vergleichbar der Einstellung am Heizungsthermostat, bei der sich die Wohnungstemperatur einpendelt. Der Durchschnittswert ist der Normalzustand des Wohlbefindens, zu dem eine Person immer wieder zurückfindet, nachdem sie Höhen oder Tiefen durchlebt hat. Meine Arbeit besteht darin, diesen Normalzustand allmählich zu verbessern und dafür zu sorgen, dass die Person schneller in der Lage ist, nach Aufruhr und Stress zu diesem Zustand von Wohlbefinden zurückzufinden.



Der erste Aspekt des Glücks ist also die Frage, wo auf der Skala Ihr Normalzustand zu finden ist: Sind Sie eine Drei oder eher eine Fünf? An zweiter Stelle steht die Frage, wie schnell Sie wieder auf die Beine kommen, wenn Sie schwierige Dinge durchleben. Schwierige Dinge geschehen nun mal, trotzdem gibt es tief im Innern einen Kern, der unerschütterlich bleibt und zunehmend von den Qualitäten bedingungslosen Friedens und von Zufriedenheit, Stärke und Liebe gekennzeichnet ist. Das ist meine Definition von Glück.

## Ist dieser Ausgangspunkt etwas Festgelegtes, ein natürlicher derzeitiger Zustand, mit dem wir geboren werden?

Forschungen zeigen, dass ungefähr ein Drittel dessen, was das Grundtemperament einer Person begründet, genetisch vorgegeben ist. Die restlichen zwei Drittel werden durch Umwelt und die individuelle Psychologie des Menschen beeinflusst: durch seine Lebensumstände und die Erfahrungen, die er im Laufe seines Lebens macht. Außerdem dadurch, wie er auf sie reagiert, in welchem Maße er aus ihnen lernt, Heilung erfährt und inneres Wachstum erfährt. Wir können also zwei Drittel beeinflussen, um dazu beizutragen, dass die Welt ein sicherer, gerechterer, gesünderer, gewaltfreier Ort wird.

Forschungen zeigen, dass Menschen hilfsbereiter werden und mehr zur Welt beitragen, wenn es ihnen gelingt, „glücklicher“ zu werden – was nach meiner Definition ein starkes Gefühl für eigene innere Ressourcen und ihren Zuwachs beinhaltet. Sie haben in aller Regel auch eine größere Motivation, etwas beitragen zu wollen. Eines der großzügigsten Dinge, die wir für andere tun können, ist also, Glück – in dieser weit gefassten Dimension – in uns zu kultivieren.

## Was ist das Hauptziel Ihrer Arbeit?

Das, woran ich hauptsächlich interessiert bin, ist es, Menschen dabei zu unterstützen, innere Ressourcen auszubilden, damit sie mit Schwierigkeiten besser umgehen und den eigenen inneren Normalzustand weit in den positiven Bereich verschieben können – bis hin in Richtung Erleuchtung. Meine Arbeit dreht sich um das Ausbilden von Stärken, was meiner Ansicht nach die Essenz von Souveränität ist.

Als Mensch und Bürger, nicht in meiner Rolle als Fachkraft, sehe ich machtvolle Kräfte, die versuchen, den Einzelnen zu kontrollieren: die



# Ich glaube nicht an positives Denken, sondern an realistisches Denken.

Medien, das Fernsehen, Werbung oder Videospiele versuchen, uns oder den Geist unserer Kinder zu beeinflussen; Menschen, Regierungen und Propagandamaschinerien üben Druck aus und wollen bestimmen. Dabei müssen sie noch nicht einmal Gewalt anwenden – es gibt so viele Formen von Macht, die auf uns Menschen einwirken und uns negativ beeinflussen wollen. In meiner Kindheit habe ich das zur Genüge erlebt und aus diesem Grund bin ich da besonders wachsam.

Für mich liegt ein Hauptnutzen Positiver Psychologie und meiner Arbeit darin, dass sie die Souveränität der Menschen stärkt und ihr Vermögen fördert, im heiligen Raum des eigenen Wesenskerns, des eigenen Herzens, ihre grundlegende Freiheit zu bewahren. Selbst wenn sie sich in einer schlimmen Situation befinden oder bestimmte Dinge sagen müssen, um ihr Leben zu retten, sind sie in der Lage, in ihrem eigenen Geist zu wissen, wie sie sich fühlen. Sie haben die Möglichkeit, ihre Emotionen und Wünsche zu regulieren. Und sie bekommen mit, worauf sie ihre Aufmerksamkeit richten. Hier liegt ein wichtiger Nutzen von Achtsamkeitstrainings, denn das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, ist das, was

wir in uns und in unser Gehirn aufnehmen – unser grundlegendstes Gut. Nervenzellen, die gemeinsam aktiviert werden, verbinden sich vor allem dann, wenn wir unsere Aufmerksamkeit darauf legen.

**Es gibt ein riesiges Interesse an Achtsamkeitsprogrammen. Worauf liegt der Fokus dieses Interesses? Mir scheint es, dass es oft nur darum geht, dass Angestellte ihrem Unternehmen nützlicher werden, um mehr leisten zu können?**

Zunächst einmal gibt es durchaus Entwicklungen, die als Beweise dienen können, um Skeptiker von dem Nutzen zu überzeugen, den die Förderung von Wohlbefinden hat: Große Unternehmen und sogar das US-Militär haben erkannt, dass das Entwickeln inneren Glücks, inneren Wohlbefindens und verwandter Ressourcen wie Achtsamkeit oder Selbstmitgefühl die Menschen stärker werden lässt. Es macht sie resilienter und im Geschäftswesen langfristig erfolgreicher – wenn man wütend und gemein ist, kann man kurzfristig erfolgreich sein, aber nicht dauerhaft im Marathon einer langen Karriere mithalten.

Gleichzeitig müssen wir uns aber immer wieder fragen, ob das, was wir tun, missbraucht wird oder ob die Menschen damit zu weit gehen. Sie haben recht: Es ist legitim zu fragen, ob Unternehmen, Regierungen oder andere Organisationen die „Technologie des Glücks“ im weitesten Sinne für ihre Zwecke oder politischen Anliegen ausnutzen. Ich glaube, es ist wichtig, wachsam gegenüber dieser Gefahr zu sein. Andererseits ist es auch wichtig, nicht gleich den gesamten positiven Nutzen des Kultivierens von Wohlbefinden abzutun, nur weil es ein paar mögliche Fallstricke gibt. Dies ist eine häufig verwendete rhetorische Methode, die einige Menschen, vor allem professionelle Miesepeter, zum Einsatz bringen. Auf jedem Pfad gibt es Fallgruben. Wenn Sie aus Angst davor, eine Möglichkeit zu ergreifen, in Ihrem Käfig verharren, berauben Sie sich selbst dieser Möglichkeit.

**Wie begegnen Sie Kritik an der Achtsamkeitslehre, die sich darauf bezieht, dass bloße Achtsamkeit völlig neutral sei und damit keinerlei ethischen Rahmen beinhalte.**

Es gibt Kritik an Achtsamkeitstrainings, die besagt, dass die ethische Seite außen vor gelassen würde. Ich halte diese Kritik für unangemessen.

Achtsamkeitstraining muss keine ethische Komponente beinhalten. Die ethische Dimension muss im Leben eines Menschen ausgeprägt werden, was durchaus auch durch andere Aspekte geschehen kann.

Dass Achtsamkeit, so wie ich sie aus traditioneller, eng gefasster Sicht verstehe, per se von neutraler Natur ist, bedeutet nicht, dass es schlecht wäre, Menschen in Achtsamkeit zu schulen. Achtsamkeit ist wie ein Hammer: Man kann ihn ebenso für gute wie für schlechte Zwecke einsetzen. Und nur weil der Hammer keinerlei Moral in sich trägt, ist es nicht falsch, Menschen dabei zu helfen, einen Hammer zu entwickeln, den sie dann hoffentlich auf gute Art und Weise einsetzen. Wir brauchen einfach Werte oder Moralvorstellungen in Bezug auf die Frage, wie wir den Hammer verwenden möchten.



**Gibt es einen Unterschied zwischen dem Gehirn eines Menschen, der sich in Achtsamkeit schult, und einem Menschen, der dies nicht tut?**

Es gibt Forschungsergebnisse, die belegen, dass Menschen, die über eine bestimmte Zeit Übungen praktizieren, tatsächlich eine Veränderung der Hirnstrukturen und ihrer Funktionen bewirken. Es konnte auch gezeigt werden, dass Menschen, die schlimme Erfahrungen gemacht haben – ein schweres Trauma, eine Langzeitdepression, schwere Drogenabhängigkeit oder sonstige negative Dinge – ebenfalls eine Veränderung in ihren Gehirnen aufweisen.

Für mich gibt es zwei zentrale Aspekte: Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass wir als ganz gewöhnliche Menschen durch unsere Übungen und unsere Praxis einen Unterschied machen und dass der Nutzen unserer Übungen sich über die Zeit summiert.

Der zweite Punkt ist, dass ich es wichtig finde, in einer Art Rückschau nachzuvollziehen, wie sich die Gehirne von Menschen entwickelt haben, die weit fortgeschritten sind: Heilige oder spirituelle LehrerInnen, Buddhas oder Menschen, die sehr liebevoll, stark und mutig sind und im Frieden mit sich selbst zu sein scheinen. Ich stelle mir die Frage: Was muss im Gehirn dieser Person vorgehen, damit sie in der Lage ist, so sein zu können? Vor allem, wenn es um etwas besonders Gutes geht. Ich stelle die Frage so, als würde ich etwa eine großartige Sportlerin oder einen Musiker studieren: Was versetzt sie in die Lage? Welche Technik wenden sie an? Ich versuche mir vorzustellen, was im Gehirn eines Menschen vorgeht, der jederzeit, wann immer er möchte, in den Zustand tiefer Meditation gelangen kann. Oder jemand, der liebevoll gegenüber einem anderen bleiben kann, obwohl dieser Mensch ihn schlecht behandelt. Der sein Herz offenhält, selbst wenn er dem anderen überhaupt nicht zustimmt.

Zugleich frage ich mich als Psychologe, der sich für geistige Faktoren interessiert: Was könnte ich mit meinem Geist arbeiten? Und was kann jemand unter Zuhilfenahme seines eigenen Geistes tun, um die neuronalen Prozesse anzuregen, die die Basis für diese wunderbare Art zu sein bilden, die wir in dem anderen Menschen vorfinden? Wenn dann das Aha-Erlebnis da ist, sollten wir es ausprobieren. Und wenn es funktioniert, haben wir die Art von Beweis, die uns sagt, dass wir damit fortfahren sollten.

# Im heiligen Raum des eigenen Herzens die grundlegende Freiheit bewahren

## Warum argumentieren einige Menschen gegen Positive Psychologie, Achtsamkeit oder Glück im Allgemeinen?

Zunächst einmal gibt es in unserem Kulturkreis die Annahme, dass man niemals enttäuscht oder betrogen werden kann, wenn man grundsätzlich richtig „mies drauf“, launisch oder negativ gestimmt ist. Die Psychologie nennt das „Defensiver Pessimismus“: Wenn man eine pessimistische, nörglerisch-griesgrämige und reizbare Grundhaltung annimmt, wird einem nie jemand das Herz brechen und man wird niemals im Stich gelassen. Man lebt im eigenen Bunker, aus dem man sich niemals herauswagt. Das ist natürlich in gewisser Weise sicher – aber wer will wirklich so leben? Wenn man so lebt, wird man auch niemals große Träume träumen. Man verpasst viele Möglichkeiten, anderen Menschen zu helfen und selbst glücklich zu sein.

Der zweite Grund liegt darin, dass es eine natürliche Dialektik, ein Hin- und Herfließen zwischen entgegengesetzten Polen gibt. In den letzten zehn, zwanzig Jahren kam in unserer Kultur eine echte Wertschätzung für den Nutzen von positiven Emotionen und Charakterstärken auf. Und ein Fokus, der darauf ausgerichtet war, eine gesundheitliche Entwicklung im Bereich von 0 bis + 10 zu fördern,

anstatt lediglich eine Entwicklung im Bereich -10 bis 0 anzustreben.

Wichtig zu wissen finde ich, dass beides gleichzeitig möglich ist: Einerseits können wir glücklich sein und das eigene Wohlbefinden entwickeln, andererseits können wir uns der Bedrohungen, Schwierigkeiten und Herausforderungen in unserem Umfeld bewusst sein und angemessen vorsichtig mit Menschen oder Situationen umgehen, die nicht gut für uns sind. Auf der Basis unseres eigenen grundlegenden Wohlergehens, im Kern unseres Wesens, kann es uns auch gelingen, einen besseren Umgang mit dem eigenen Ärger, eigener Wut, eigener Traurigkeit, eigener Angst und eigener Scham zu finden.

## Wie kann man sein Glück kultivieren und wachsen lassen, wenn man in einer Umgebung steckt, in der es schwer ist, positive Qualitäten auszubilden oder sogar Empathie zu entwickeln, weil man um das eigene – bedrohte – Wohlergehen besorgt ist?

Mein Hintergrund in kontemplativem Training ist vor allem buddhistisch geprägt. Dort haben wir, wie Sie wissen, die erste Wahrheit, die besagt, dass es sehr viel Leiden gibt, im Kleinen wie im Großen. Es ist interessant, dass neuere Übersetzungen der sogenannten „Edlen Wahrheit des Leidens“ eine andere Wortwahl nahelegen. Dort wird von der „(ver)edelnden Wahrheit des Leidens“ gesprochen. Ich finde das richtig: Das wirkliche Öffnen, das wahre Sehen und das Einlassen auf das Leiden anderer Menschen und auf das eigene Leiden wirken veredelnd und bringen eine Art Edelmut – etwas Nobles – in Herz und Geist hervor. Es ist wichtig, das Leiden zu sehen und gleichzeitig die vielen Herausforderungen wahrzunehmen, vor denen wir stehen. Je schwieriger und herausfordernder das Leben eines Menschen ist, für umso wichtiger halte ich es, dass er das Gute in sich aufnimmt oder andere Wege findet, einen geschickteren Umgang mit dem eigenen Geist zu entwickeln.

Wie kann er das schaffen? Ich glaube nicht an positives Denken, sondern an realistisches Denken. Und ich meine damit, dass die Wirklichkeit – sowohl im Außen als auch im eigenen Kopf – ein Mosaik aus sehr vielen Steinen ist. Bei dem es wichtig ist, auch die „schlechten Steinchen“ – hier im pragmatischen, nicht im moralischen Sinne – zu sehen: außen die

hungernden Menschen, allgegenwärtiger Missbrauch, das Säbelrasseln der unterschiedlichen Militärmächte und innen die eigene Traurigkeit, Süchte und Abhängigkeiten, Groll und Abneigung gegenüber anderen Menschen. Dieses Gesamtbild zu betrachten, ist wichtig. Genauso wichtig ist aber, das zu sehen, was ebenfalls der Wahrheit entspricht: all die neutralen Dinge und die guten Dinge in uns selbst und in der Welt, die ebenso wahr sind.

Unser Gehirn hat sich dahingehend entwickelt, dass es seinen Hauptfokus im Innen wie im Außen stark auf Negatives richtet. Das Gehirn reagiert stärker auf Negatives und lernt dann im Übermaß daraus. Diese erworbene Neigung hat gut funktioniert, um in schwierigen Zeiten oder in Gesellschaften jüngster Vergangenheit, die „Game of Thrones“ ähneln, unser Überleben zu sichern. Heute jedoch stellt diese Negativitätsverzerrung des Gehirns meiner Meinung nach etwas dar, was unseren gesamten Planeten an den Rand des Abgrunds drängt. Hier ist es meiner Ansicht nach wichtig, das zu kompensieren oder zumindest ins Gleichgewicht zu bringen.

Wenn Sie also bewusst die schlechten Mosaiksteine der Wirklichkeit sehen, außen wie innen, finden Sie am besten einen Umgang mit ihnen, indem Sie die Inhalte nicht verleugnen oder verstecken, sondern sich darum kümmern und sie fühlen, wenn sie sich zeigen. Dann nutzen Sie die guten Mosaiksteinchen, um alles – auch die vielen guten Dinge – sehen zu können und vor allem, um das Gute in sich anwachsen zu lassen. Mit dem Begriff „das Gute“ meine ich unter anderem Resilienz, Mut, Ethik, Mitgefühl, Achtsamkeit und positive Emotionen. Die wesentliche Möglichkeit, das Gute in sich anwachsen zu lassen und eine dauerhafte Veränderung der neuronalen Strukturen und ihrer Funktionen zu erreichen, besteht darin, gute Erfahrungen zu verinnerlichen. Das ist der Weg.

Es steckt ein großer Nutzen darin, dass es immer schwerer wird, Menschen zu manipulieren oder mittels Angst einzuschüchtern, wenn sie innere Stärken, vor allem ein zunehmendes Gefühl von Zufriedenheit, Frieden und Liebe entwickeln. Für mich ist das ein sehr notwendiger Teilaspekt dessen, was der Welt am Ende dieses Jahrhunderts zu einer sanfteren Landung verhelfen kann als die, auf die wir momentan zusteuern.

## Ein wunderbares Schlusswort – vielen Dank! Möchten Sie der moment-by-moment-Leserschaft noch etwas mit auf den Weg geben?

Ja: die Idee, dass sich kleine Dinge über die Zeit aufsummieren. Ich lege den Schwerpunkt nicht auf außergewöhnliche Wahnsinnsmomente – die meisten Momente im Leben sind keine solchen. Auch in unserer Praxis sind die meisten Momente eher nicht solche, in denen sich der Himmel auftut und das Licht des Göttlichen auf uns herabscheint. Es sind vielmehr kleine Momente, die sich im Laufe der Zeit zu etwas Großem summieren können. Deswegen möchte ich die Menschen ermuntern, nach kleinen Momenten Ausschau zu halten: eine Minute hier, zehn Sekunden da, zehn Minuten der Meditation, eine Minute der Dankbarkeit, bevor man abends einschläft. Die Zeit, die man mit Freunden verbringt, die Zeit, in der Ihre Katze sich in Ihren Schoß kuschelt, der Moment, in dem man eine wunderschöne rote Rose betrachtet. Was immer es auch ist: Es geht darum, diesen Moment ganz aufzunehmen und darauf zu vertrauen, dass wir uns dadurch mit der Zeit zum Positiven verändern.

Und tun Sie das nicht nur für sich. Tun Sie es auch zum Wohle anderer – einerseits, weil es moralisch ist, und andererseits, weil es Ihr Herz verändern wird, wenn Sie wissen, dass Sie auch für das Wohl anderer praktizieren. Das Wissen darum wird Sie innerlich mit Glück erfüllen.

**Dr. Rick Hanson** ist Neuropsychologe, Vortragsredner und Bestsellerautor. Seine Bücher wurden in 26 Sprachen übersetzt. In seiner Arbeit beschäftigt er sich mit dem Zusammenwirken von Achtsamkeit, Meditation, Hirnforschung und Psychologie. Er ist summa cum laude Graduierte der University of California (UCLA) und hat das *Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom* gegründet. Seit 1974 widmet er sich der Meditationspraxis. Der Vater zweier erwachsener Kinder lebt mit seiner Ehefrau in Kalifornien.

[www.rickhanson.net](http://www.rickhanson.net)