

## PRESSEMITTEILUNG

### Marsha Lucas **Schalten Sie Ihr Gehirn auf Liebe**

Erfüllende Beziehungen durch  
Achtsamkeitsmeditation



- Trendthema Neuroplastizität: Wie Meditation hilft, ein in der Kindheit erworbenes unsicheres Bindungsverhalten zu überwinden und glückliche Beziehungen leben zu können
- Autorin verwendet bildhafte Sprache, um neueste Erkenntnisse der Neuropsychologie greifbar zu machen: Den eigenen Schaltplan mit Sicherungen ausstatten
- Zahlreiche Fallgeschichten und Übungen motivieren, mit der Neuvernetzung des Gehirns sogleich zu beginnen

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Weshalb dank Meditation in der Liebe nichts mehr anbrennt

Neurowissenschaftler sind inzwischen sicher, dass das menschliche Gehirn ein Leben lang neue Vernetzungen aufbauen kann. Eine bahnbrechende Erkenntnis – aber was bedeutet das für unser Beziehungsleben? Die Psychologin Marsha Lucas zeigt in ihrem Buch *Schalten Sie Ihr Gehirn auf Liebe*, wie die Achtsamkeitsmeditation innerhalb weniger Wochen tiefsitzende unbewusste Reaktionsmuster nachhaltig verändert: Erfahrungen, die uns als Kind geprägt haben und – abgelegt im impliziten Gedächtnis – darüber entscheiden, ob wir uns als Erwachsene in Beziehungen aufgehoben fühlen, können unser Leben dank Achtsamkeit nicht mehr sabotieren, so dass Empathie, Glück und erfüllte Beziehungen gedeihen. Die unterhaltsame Einladung zum Neuro-Abenteuer, ausgedienten Denkmustern den Saft abzudrehen und stattdessen das Wohlbefinden zu befeuern!

Ein neuer Mensch tritt ins Leben, alles scheint bestens - bis eigentümliche Sorgen der aufflammenden Liebe den Wind aus den Segeln nehmen und wir ins Grübeln kommen: Sind wir nicht auf dem besten Weg, wieder enttäuscht zu werden? Lohnt es sich überhaupt, das Wagnis einer Beziehung einzugehen? Entwicklungspsychologen zufolge sind 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung „unsicher gebunden“: Als Säugling frisch auf der Welt, steht der lebensnotwendige Draht zu den Eltern immer wieder auf Messers Schneide und es kristallisieren sich Strategien heraus, mit dem ständigen Wechselbad

zwischen dem Wunsch nach Nähe und der Angst, erneut zurückgestoßen zu werden, einen Umgang zu finden. „Tragischerweise haben diese frühen Erfahrungen keinen Eingangsstempel mit Datum“, so die Psychologin Marsha Lucas. Mit weitreichenden Folgen: Wir tragen eine Vernetzung mit uns herum, die - sobald das Gehirn an die einstmals bedrohliche Gefahr erinnert wird - einen Teil unseres Nervensystems aktiviert, der uns nur noch zwei Optionen lässt: kämpfen oder flüchten.

„Wir möchten unseren Cortex, diesen intellektuellen Bereich, der oben auf unserem Gehirn sitzt, dazu bringen, Änderungen in den tiefen, unteren Teilen unseres Gehirns vorzunehmen, denn von dort werden unsere Beziehungen gesteuert“, so Lucas. Die Neuroanatomie macht diesem Versuch der Psychologin zufolge allerdings einen Strich durch die Rechnung, schließlich ist die Amygdala evolutionär gesehen wesentlich älter - und damit, wie Lucas anschaulich zeigt, in bedrohlichen Situationen eher am Drücker.

Hier kommt die Meditation ins Spiel: Sie hat sich Lucas zufolge in den letzten 2.500 Jahren als Möglichkeit bewährt, Dimer und Sicherungen in den Schaltplan einzubauen, so dass wir lernen können, Kurzschluss-Körperreaktionen auf emotionale Hammerschläge im Griff zu haben und uns nicht mehr mit dem Autopiloten zu identifizieren. Projizierte der Cortex früher in Rekordgeschwindigkeit das Unbehagen auf äußere Um-

stände und den Liebespartner, gehen durch die neue Verschaltung Hirnareale wie der sogenannte kluge Vagus Kern mit „ans Netz“. Sie befähigen uns dazu, den Kontext einer Situation wahrzunehmen und aus einem breiteren Spektrum an Handlungsoptionen auszuwählen.

Die Meditationsübungen im Buch legen eine Beziehungsfähigkeit frei, die uns empfänglicher macht. „Wenn Angst im Beziehungsgehirn keinen Kurzschluss mehr auszulösen vermag und wir erkennen, dass es sich bei Gedanken im Grunde nur um momentane neurologische Ereignisse handelt, die unser Gehirn formen, können wir durch anderes Denken ein anderes Ich formen“. Lucas macht deutlich, dass Meditation einen mächtigen Paradigmenwechsel in die Wege leiten kann: Sie ermöglicht es uns, uns in allen Lebensbereichen wirklich aufeinander zu beziehen. Und damit - jenseits der frühkindlichen Prägungen - vom Ich zum Wir zu finden.



Marsha Lucas  
**Schalten Sie Ihr Gehirn auf Liebe**  
 Erfüllende Beziehungen durch Achtsamkeitsmeditation  
 224 Seiten, Broschur  
 € 16,95 [D]  
 Erscheinungstermin: März 2013  
 ISBN 978-3-89901-648-2  
 Auch als eBook erhältlich

## ÜBER DIE AUTORIN



**Dr. Marsha Lucas** ist Psychologin und Neurowissenschaftlerin. Seit über 20 Jahren erforscht sie die Psychotherapie und wie unser Gehirn unser Verhalten in Beziehungen steuert. Vorher war sie als Neuropsychologin an der *Emory School of Medicine* in Atlanta, USA, tätig. Heute betreibt sie in Washington DC eine private Praxis.

[www.RewireYourBrainForLove.com](http://www.RewireYourBrainForLove.com)

### PRESSEKONTAKT

Maren Brand

Marketing & Öffentlichkeitsarbeit

J.Kamphausen | Mediengruppe

Goldbach 2

33615 Bielefeld

Fon +49 (0)521 56052 232

Fax +49 (0)521 5605229

[maren.brand@j-kamphausen.de](mailto:maren.brand@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.

## ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten.

In der Mediengruppe\* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen

J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.