

## Vom Herzen lächeln

### Neuronale Transformation mit der Praxis des Inneren Lächeln

*Erstveröffentlichung im tiandiren journal, Jubiläumsausgabe November 2020*

Vor vielen Jahren besuchte ich ein Seminar von Meister Mantak Chia. Der Großmeister saß vorne auf einem Podest und praktizierte mit über 100 Anwesenden das *Innere Lächeln* und die *6 heilenden Laute*. Ehrlich gesagt, ich konnte damals wenig damit anfangen. Mit aufgesetztem Lächeln in die Organe spüren? Ok, mein Herzklopfen spürte ich, beim Atmen auch die Lunge und das Mittagessen lag mir noch im Bauch – aber Leber und Nieren? In meinem Kopf ratterten endlose Gedankenschleifen: *alles Einbildung?... wieso klappt es scheinbar bei allen anderen? ... sollte ich nicht die Zeit besser nutzen - Zuhause wartet so viel Arbeit?*

Es brauchte noch einige Zeit, bis ich als Kopfmensch einen Zugang zur Praxis des *Inneren Lächelns* fand. Wie ein guter Freund ist es seitdem mein Begleiter geworden, half mir, leichter mit Krisen und Stressbelastungen umzugehen. Es gibt mir Energie, innere Balance und Zufriedenheit.

Wie kann es sein, dass „durch ein-bisschen-in-die-Organe-lächeln“ sich ein Leben verändern kann? Weshalb ist diese alte Meditation der Taoisten aus der Tradition der Inneren Alchemie tatsächlich wirkungsvoller als viele neu angepriesene Techniken in Seminaren zum Stressabbau oder Resilienztraining? Die Wirkung liegt im einzigartigen Zusammenspiel der Elemente, die uns zu einer tieferen Verbundenheit mit dem eigenen Körper und den eigenen Ressourcen führt. "Innere Alchemie bedeutet, dass wir durch den Fokus unseres Geistes in der Lage sind, unsere Lebenskraft zu leiten und zu zentrieren so wie emotionale Zustände zu verändern."<sup>1</sup> Eine der Grundpraktiken der Inneren Alchemie ist das sogenannte „Nei Guan“, die innere Betrachtung. Dabei ist meist ein Wahrnehmen der „Landschaft der inneren Organe“ gemeint. Eine einfache Variante davon ist das „Innere Lächeln“. Der westliche Blick in die Alchemistenküche lässt das *Innere Lächeln* in neuem Licht erscheinen.

### Die Weisheit des Körpers nutzen: lächeln, berühren, atmen

#### Lächeln vertreibt Stress

*Die älteste Entspannungsmethode der Menschen ist das Lachen*, schreibt Ekart von Hirschhausen.

Normalerweise lächeln wir, wenn es uns gutgeht. Nach den Erkenntnissen des Embodiment stehen Körper, Psyche und Geist in einem engen Wechselverhältnis: Körperbewegungen, Haltungen und Muskelaktivitäten beeinflussen unsere Stimmung und unser Denken. Genauso verläuft die Reaktion auch umgekehrt. Daher kann ein Lächeln unsere Stimmung aufhellen und Stress abbauen.

Das können auch Neurowissenschaftler in ihren Scannern sehen: Schon 20 Sekunden Lächeln verändert die Gehirnfunktion. Das Ergebnis zahlreicher Studien ist eindeutig: Wenn Probanden die Muskelbereiche um Mund und Augen aktivieren, die ein Lächeln verkörpern, haben sie einen ruhigeren Herzschlag als diejenigen mit neutralem Gesichtsausdruck. Die Teilnehmer, die lächelten - auch in den Versuchen, ohne es zu wissen - fühlten sich außerdem weniger gestresst. In den taoistischen Weisheitslehren und Praktiken ist das Wissen über die Einheit von Körper und Geist tief verwurzelt.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Carsten Dohnke, Innere Alchemie in unserer modernen Zeit, Netzwerkmagazin des BVTQ 2020, S.13ff

<sup>2</sup> siehe: Psychological Science, Grin and Bear It! Smiling Facilitates Stress Recovery, July 30, 2012  
<https://www.psychologicalscience.org/news/releases/smiling-facilitates-stress-recovery.html>

Der oft von Meistern gehörte Satz: „Smile to the heart“ ist daher so grundlegend: Wir bringen uns in einen Zustand von entspannter Aufmerksamkeit und Offenheit. Wir sind bereit für neue Erfahrungen der Qigong-Praxis, kommen in Kontakt mit uns selbst.

### **Berührung und Verbundenheit setzen Oxytocin frei**

Die heilende Kraft der Berührung ist einer der schnellsten Wege, um sowohl das Nervensystem zu beruhigen als auch ein Gefühl der Sicherheit wiederherzustellen, so Dacher Keltner, renommierter Professor für Psychologie und Gründer des Greater Good Science Center an der UC Berkeley. Eine sanfte, wärmende und angenehme Berührung setzt Oxytocin frei, das Hormon für Sicherheit und Vertrauen, für Ruhe und Verbindung. Wie Keltner in seinem Buch *Born to Be Good* feststellt, ist Oxytocin das direkte und unmittelbare Gegenmittel des Gehirns zum Stresshormon Cortisol. Oxytocin repariert sogar durch Cortisol verursachte Schäden am Herzen.

Wenn wir zusätzlich unsere Aufmerksamkeit auf Erfahrungen von Liebe, Freundlichkeit, Verbundenheit lenken, verstärken wir die Produktion von Oxytocin. Im Körper kommt ein Gefühl von Ruhe, Vertrauen und Sicherheit auf.

### **Atmung reguliert das Nervensystem**

Schon indem wir unsere Aufmerksamkeit achtsam auf die Atmung lenken, regulieren wir das Nervensystem. Wir alle wissen, dass gleichmäßiges, tieferes Atmen den beruhigenden parasympathischen Zweig des Nervensystems aktiviert. Es geschieht aber noch mehr:

Wenn wir tief in das Herzzentrum einatmen und dabei mit positiven Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit und Freude verbunden sind, gibt es eine messbare Synchronisation der Rhythmen von Herz und Atmung (Respiratorische Sinusarrhythmie).<sup>3</sup> Diese Balance zwischen Atmung und Herzschlag verschwindet jedoch bei Stressreaktionen wie Hetze, Ärger oder Angst, die mit vermehrter Ausschüttung von Stresshormonen einhergehen. Wenn wir in einem Gefühl von Leichtigkeit, Sicherheit oder Güte einatmen, stellen wir die kohärente Herzfrequenzvariabilität (HRV) wieder her, die es dem Herz erlaubt, flexibler auf Stress zu reagieren.<sup>4</sup>

### **Innere Wahrnehmung stärkt Gesundheit und Wohlbefinden**

Ein Blick auf die neuronalen Zusammenhänge lässt uns besser verstehen, warum die Innenwahrnehmung – wie das aktive Spüren in die Organe beim *inneren Lächeln* – positiv auf unsere Gesundheit wirkt. Wenn wir unsere Innenwahrnehmung (Interozeption) trainieren, aktiviert und verbessert dies generell die Funktion wichtiger Hirnareale.<sup>5</sup> Es fördert neuronale Prozesse, die auf der unbewussten wie bewussten Ebene zur Informationsaufnahme und Interpretation wichtig sind. Der wichtigste Bereich dafür im Gehirn ist die Inselrinde (Cortex insularis). Sie ist für eine optimale Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus verantwortlich – Grundlage für ein harmonisches Verhältnis von Aktionsbereitschaft und regenerativen Prozessen und damit für ein gesundes, glückliches und stressreduziertes Leben.

---

und Maja Storch u.a., Embodiment, Bern, 2015, S. 40ff

<sup>3</sup> Es gibt inzwischen zahlreiche Forschungen zur HRV in Stressmedizin und Psychophysiologie, z.B. unter wikipedia/ Herzfrequenzvariabilität oder Nicole Franke-Gricksch, Jens-Falk Heimann, Der Puls des Lebens, Signale des Herzens verstehen, Staufen, 2015

<sup>4</sup> Linda Graham, *Mindful magazine*, April 8, 2020 digital issue

<sup>5</sup> Lars Lienhard, Ulla Schmid-Fetzer, Neuronale Heilung, riva Verlag 2020, S.96

Es gibt einen faszinierenden Zusammenhang, so Lars Lienhard, einer der führenden Experten für neurozentriertes Training, zwischen unserer psychischen Widerstandskraft (Resilienz) und der Fähigkeit, Informationen aus dem Körperinneren gut zu interpretieren. „Das bedeutet, dass Menschen, die in der Lage sind, ihren Körper und dessen inneren Zustand besser und akkurater wahrzunehmen und zu deuten, eine größere Resilienz haben und äußeren Stressfaktoren besser widerstehen können.“<sup>6</sup>

Als wichtiges Integrationszentrum im Gehirn „wertet die Inselrinde Informationen aus dem Körperinneren aus, gleicht sie mit allen weiteren sensorischen Informationen ab, integriert sie und ordnet ihnen Emotionen zu.“<sup>7</sup> Sie ist der Hauptsitz unserer Innenwahrnehmung. Ihre Informationen erhält sie vom Vagusnerv, einem der bedeutendsten Informationsübermittler der inneren Wahrnehmung. Als längster Nerv des parasympathischen Systems durchziehen seine Ausläufer den Körper, besonders den Brust- und Bauchraum mit Herz, Lunge, Leber, Nieren, Milz, Magen und Darm. Als Hirnnerv durchzieht er zusätzliche Bereiche des Kopfes (Ohr, Rachen, Kehlkopf). So liefert er grundlegende Informationen aus dem Körperinneren wie über den Zustand der Organe, Herzschlag, Atmung, Blutdruck.

Gehirn und Nervensystem sind davon abhängig zu wissen, wie unser innerer Zustand ist. Je besser die Information und deren Verarbeitung in der Inselrinde ist (körperliche, emotionale und mentale Informationen), umso besser können auch innere Prozesse reguliert werden (z.B. Atmung, Organtätigkeit, Blutdruck). Liegt eine Dysfunktion in der Inselrinde vor, so Lienhard, kann es zu einem Ungleichgewicht der Regulation des Sympathikus und Parasympathikus kommen. Beobachtbar sind vermehrte Stresssymptome und damit verbundene körperliche und psychische Beschwerden, die Schwächung des Immunsystems, übermäßige Ängstlichkeit, depressive Verstimmungen bis hin zu einer übersteigerten, ungesunden Wahrnehmung von Körpersignalen.<sup>8</sup>

Die innere Wahrnehmung und die damit verbundene neuronale Aktivierung der Inselrinde leistet einen nicht unwesentlichen Beitrag für unsere Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Indem wir unsere Innenwahrnehmung trainieren, können wir die damit verbundenen unbewussten(autonomen) Regulationsprozesse aktiv positiv beeinflussen. Mit der Praxis des *Inneren Lächelns*, dem Spüren in und Verbinden mit unserem Körper, den Organen und positiven Emotionen können wir die für unsere Gesundheit zentralen Gehirnregionen dauerhaft positiv stärken.

### **Die Magie der inneren Alchemie: Neuroplastische Transformation**

Die Fähigkeit des Gehirns, neue neuronale Verbindungen zu knüpfen und neue Funktionen zu entwickeln, wird als "Neuroplastizität" bezeichnet. Es ist die grundlegende Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu verändern und an neue Anforderungen anzupassen. Der Psychologe Donald O. Hebb gilt als der Entdecker der neuronalen Plastizität. Er formulierte die neurowissenschaftliche Erkenntnis „Neurons that fire together, wire together“ (Neuronen, die zusammen aktiviert werden, vernetzen sich). Die gemeinsame Aktivierung von Nervenzellen stärkt ihre Verknüpfungen. Dieser Prozess findet täglich unbewusst statt, kann aber ebenso aktiv und bewusst geschehen. Die Formbarkeit des Gehirns besteht ein Leben lang.

Die Innenwahrnehmung, wie das bewusste Spüren in die Organe und inneren Zustände, aber auch das achtsame Fokussieren der Aufmerksamkeit, all diese mentalen Aktivitäten beim inneren Lächeln sind wie ein Muskeltraining, das ein Wachstum der Nervenverbindungen nicht nur in der Inselrinde, sondern auch im präfrontalen Cortex fördert. Diesem werden Schlüsselfunktionen zugeschrieben,

---

<sup>6</sup> ebenda, S. 16

<sup>7</sup> ebenda, S.21

<sup>8</sup> ebenda, S.25

wie die Regulation der Aufmerksamkeit, Emotionen, unsere Fähigkeit zu planen, die Perspektive zu wechseln und zur Empathie.

Ein wesentlicher Teil der Praxis des *inneren Lächelns* ist die Verbindung mit bestimmten positiven Emotionen, die nach der Lehre der TCM (traditionelle chinesische Medizin) direkt mit den Zuständen der Organe verbunden sind. Besonders in der Lehre der fünf Wandlungsphasen wird der wechselseitige Einfluss von positiven wie negativen Emotionen auf die Organe beschrieben. Wir entspannen und stärken mit der Praxis nicht allein auf der körperlichen Ebene die Organe, sondern bauen aus neuropsychologischer Sicht gerade solche neuronalen Netzwerke aus, die diese positiven Zustände unterstützen. Oder einfacher ausgedrückt, wir geben diesen Emotionen und Energien mehr Raum in unserem Leben. So fällt es uns im Alltag immer leichter, diese positiven Zustände hervorzurufen.

Ich bin immer wieder fasziniert, wie das tief in der taoistischen Tradition verwurzelte Wissen über die Einheit von körperlichen und geistigen Prozessen durch westliche neurowissenschaftliche Erkenntnisse bestätigt wird. Wenn wir unseren Geist bewusst und wiederholt auf eine für uns nützliche Erfahrung und das damit verbundene Gefühl richten, dann wird unser Gehirn mit der Zeit eine Form annehmen, die diese Stärke unterstützt, sagt Rick Hanson, einer der international renommierten Neuropsychologen. Mit unserer Aufmerksamkeit steuern wir den Energie- und Informationsfluss innerhalb unseres Nervensystems und Gehirns. Damit verändert sich die neuronale Vernetzung. Ähnlich wie in einem Leitungssystem fließen Energie und Information dort immer schneller, wo die Leitungen gut ausgebaut sind. Dadurch wird es immer wahrscheinlicher, dass bestimmte Verhaltensweisen, Reaktionen und Muster im Lauf der Zeit öfters erscheinen und sich festigen.

Wenn wir regelmäßig Selbstkritik, Zweifel äußern oder uns über andere ärgern, dann bildet das Gehirn Strukturen, die zu zunehmender Anfälligkeit für Stress und zur Abnahme von stimmungsaufhellenden Neurotransmittern wie Serotonin führen. Der Auslöser für unseren Ärger kann immer unbedeutender sein, löst aber trotzdem das volle Programm aus. Unter Stress verlieren wir als Erstes das Mitgefühl mit anderen und dann mit uns. Wir können uns aber auch auf den Weg in die andere Richtung begeben: „Das Fokussieren auf positive Emotionen nährt die Resilienz. Es lässt uns (...) dauerhaft persönliche Ressourcen aufbauen, die das Gehirn in einer Aufwärtsspirale des Wohlbefindens neu verdrahtet.“<sup>9</sup>

Je öfter wir uns beim *inneren Lächeln* mit Gefühlen wie Liebe, Freundlichkeit, Zuversicht, Fairness und Ruhe verbinden, einhergehend mit den damit verbundenen Erfahrungen und Empfindungen, desto mehr werden solche Schaltkreise des Gehirns und Nervensystems gestärkt und "neu verdrahtet", die diese Erfahrung unterstützen. Sind die Schaltkreise durch wiederholtes Praktizieren gut ausgebaut, genügt ein geringer Stimulus, um das gesamte Netzwerk - auch im Alltag - zu aktivieren. Mit Hilfe unseres Geistes und der inneren Wahrnehmung wirken wir so bis tief in unsere Zellstrukturen hinein und ins Unbewusste. Das hat Einfluss auf biochemische Prozesse, auf die Produktion von Hormonen und Neurotransmittern mit Auswirkung auf unsere Stimmung, Lebenskraft und Immunsystem. Man könnte es auch einfacher als die Magie der inneren Alchemie beschreiben.

### **Tropfen für Tropfen füllt sich der Krug**

Seit über 20 Jahren ist das *Innere Lächeln* mein Begleiter. Es ist die Regelmäßigkeit einer Praxis, Erfahrung oder Verhaltensweise, die unsere neuronalen Strukturen verändert. Das Gehirn lernt am besten aus kleinen Erfahrungen, die sich viele Male wiederholen. Besser sind 10 Minuten täglich als

---

<sup>9</sup> Linda Graham, Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden, Arbor Verlag 2014, S. 352 ff

einmal 1 Stunde wöchentlich. Oder mit den Worten von Siddhartha Gautama: » Unterschätze nicht Dein gutes Handeln, und denke nicht „Das hat ja keine Folgen für mich!“ Tropfen für Tropfen füllt sich der Krug, und ebenso füllt sich randvoll mit Gutem der Weise. «

Damals bei meiner ersten Begegnung mit dem *inneren Lächeln* war ich als Marketingleiter eines Verlages beruflich ziemlich im Stress. Heute ist mir klar, warum ich anfangs kaum Zugang zu der Praxis hatte und meine Organe kaum Spüren konnte. Es dauerte einige Zeit, die neuronalen Schaltkreise aufzubauen. Sie öffneten mir den Weg, meine Aufmerksamkeit und meinen Geist stabiler werden zu lassen, nicht so schnell abgelenkt zu werden und mich selbst besser spüren und wahrnehmen zu können. Letztlich bei mir anzukommen. In eine tiefere Verbindung zu mir und zum Leben zu kommen. Von Herz zu Herz.

### Literaturempfehlungen:

Mantak Chia, Tao Yoga des Heilens, Heyne Verlag 2009  
Carsten Dohnke, Innere Alchemie in unserer modernen Zeit, Netzwerkmagazin des BVTQ 2020, S.13ff  
Linda Graham, Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden, Arbor Verlag 2014  
Rick Hanson, Denken wie ein Buddha, Irisiana Verlag München 2014  
Lars Lienhard, Ulla Schmid-Fetzer, Dr.Eric Cobb, Neuronale Heilung, riva Verlag 2020  
Daniel Siegel, Handbuch der Interpersonellen Neurobiologie, Arbor Verlag, 2015

### Zur Person und Kontakt

**Dieter Bund** ist *Qigong*-Lehrer, *Stressmanagement*-Trainer, Trainer für *selbstgesteuerte Neuroplastizität* (Ausbildungen u.a. bei Rick Hanson). Er hält Vorträge, gibt Seminare in Firmen und Bildungseinrichtungen, Bildungsurlaube so wie regelmäßige Online-Kurse.

**Mehr Infos auf:** [www.ganz-gelassen.de](http://www.ganz-gelassen.de)  
[ganzgelassen@gmail.com](mailto:ganzgelassen@gmail.com)

Im Heimgarten 17  
63165 Mühlheim  
0151 189 44 240



## **MEDITATION: DAS INNERE LÄCHELN**

Mit der Praxis des Inneren Lächelns können wir grundlegende innere Ressourcen stärken und im Nervensystem dauerhaft verankern. Die Meditation ist eine einfache Methode, um in Verbindung mit unserem Körper und unseren lebenswichtigen Organen zu treten. Die Praxis fördert die Körperwahrnehmung, Entspannung, Gesundheit und ein Gefühl des inneren Ankommens und der Zufriedenheit. Sie verbindet die achtsame Wahrnehmung der Organe, Körperempfindungen, Gefühle, Energien mit Visualisierung (Organe, Farben), einer tiefen Atmung und Lächeln.

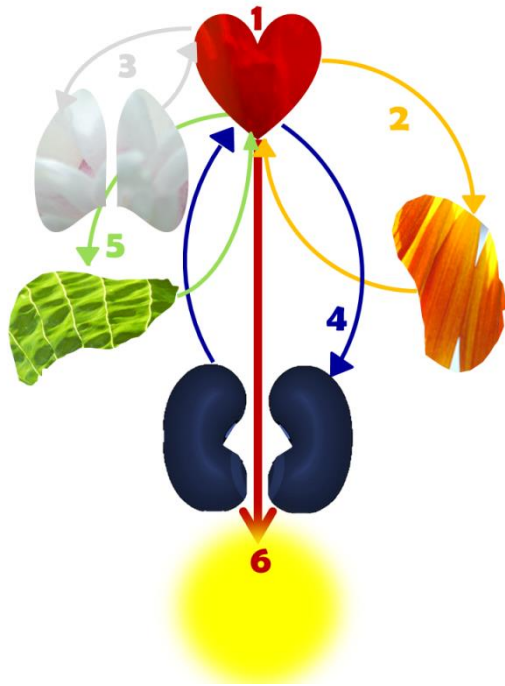
Wir lassen die Freude und Liebe des Herzens, zusammen mit einem Lächeln, in jedes Hauptorgan strömen. Ausgangspunkt ist dabei immer wieder das Herz. Der Ablauf folgt dem aufbauenden Zyklus der Jahreszeiten, kann aber auch variiert werden (Herz, Lunge, Leber, Milz/Magen/Pankreas, Nieren). Neben der Verbindung mit den Organen und Emotionen kann es hilfreich sein, Organe und entsprechende Farben zu visualisieren.

1. **Erinnere Dich an eine Situation, die ein Lächeln und Freude bei dir ausgelöst hat (z.B. das Lächeln eines lieben Menschen, Dein Lieblingsplatz in der Natur). Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einen Moment bei dieser angenehmen Erfahrung - lasse sie mit jedem Atemzug wachsen, bis du diese positive Energie spüren kannst. Lächele dir zu - spüre dein Lächeln im Gesicht (den Mundwinkeln, um deine Augen).**
2. **Lass diese warme, positive Energie des Lächelns und der Freude (wie ein warmer Sonnenstrahl) herunterfließen in dein Herz. Du kannst deine Hände auf dein Herz legen oder mit beiden Handflächen ins Herz scheinen. Umarme innerlich liebevoll dein Herz. Deine ganze Aufmerksamkeit ist jetzt im Herz. Vielleicht kannst du deinen Herzschlag spüren, du siehst vor deinen inneren Augen dein pulsierendes Herz. Lächele in dein Herz und lass das Gefühl von Freude mit jedem Herzschlag stärker werden. (Pause) Das Herz ist verbunden mit den Gefühlen von Freude, Liebe, Mitgefühl und Dankbarkeit, die durch dein Lächeln und den Raum, den Du deinem Herzen gibst, wenn du es öffnest, gestärkt werden.**

Nimm dir so viel Zeit wie du brauchst, bis du merkst, wie sich Dein Herz immer mehr entspannt und sich füllt mit dieser liebevollen Energie. Vielleicht breitet sie sich aus wie warmes, rotes Licht. Raum und Weite entstehen.

Erinnere dich an einen Moment, in dem du die Liebe eines anderen Menschen oder Wesens erfahren hast und /oder erinnere dich an etwas, wofür du dankbar bist. Fülle dein Herz mit diesem wunderbaren Gefühl. Genieße es.

3. **Vom Herz breitet sich dieses Gefühl von Liebe und Dankbarkeit und dein liebevolles Lächeln jetzt aus zu Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse. Fahre fort nach dem oben beschriebenen Ablauf. Die Mitte (Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse) steht in Verbindung mit Zuständen wie Offenheit, Ausgeglichenheit, Zentriertheit und Fairness.**



Der Durchgang durch die Organe geht immer wieder vom Herzen aus. Zusammen mit einem Gefühl der Liebe, strahlt es die stärkste Energie aus:

1. Wir beginnen mit dem Herzen,
2. dann von Herz zu Milz und voll Dankbarkeit zurück zum Herzen,
3. Vom Herzen in die Lungen und voll Dankbarkeit zurück,
4. vom Herzen in die Nieren und voll Dankbarkeit zurück,
5. vom Herzen in die Leber und voll Dankbarkeit zurück.
6. Als letztes lassen wir das Herz schmelzen und in den Dantian sinken, ihn füllen.

#### Organe und ihre positiven Emotionen nach der TCM

**Herz:** Freude, Liebe, Mitgefühl, Dankbarkeit; Farbe: rot

**Milz/ Magen/Pankreas:** Offenheit, Fairness, Ausgeglichenheit; Farbe: korngelb

**Lunge:** Mut, Zuversicht; Farbe: weiß

**Nieren:** Sanftheit, Ruhe, Gelassenheit; Farbe: dunkles blau

**Leber:** Freundlichkeit, Großherzigkeit, Tatkraft; Farbe: grün