



Doris Iding & Nanni Glück

Immer mit der Ruhe!

Wie Sie Ihr Gehirn zur Gelassenheit erziehen

Wäre unserem Gehirn ein Produkthinweis beigelegt, so würde darauf stehen: „Optimiert, um das Überleben und die Reproduktion des Gehirinträgers zu sichern. Weitere Funktionen, wie zum Beispiel Zufriedenheit, Gelassenheit oder Glück, nur nach manuellem Update möglich.“

Darin liegt der Grund unserer latenten Unzufriedenheit: Unser Gehirn wurde dafür gemacht, unser Überleben in einer sehr gefährlichen Umwelt sicherzustellen. Um dies zu leisten, hat sich die Evolution allerhand Trickreiches einfallen lassen: Da wäre zunächst das hypersensible Alarmsystem, das nicht einfach mal so in den Stand-by-Modus geschaltet, geschweige denn ganz abgeschaltet werden kann. Dann dürfen wir uns über einen sehr effizienten Energiesparmodus freuen, der unser Gehirn höchst wirksam und ressourcenschonend arbeiten lässt, ohne kostbare Energie unnötig zu verschwenden. Komplettiert wird dieses einzigartige Überlebens-Sicherungs-Programm mit dem Negativfilter. Diese Support-Komponente zoomt unsere Aufmerksamkeit auf Gefahren und vermeintlich Schlechtes. Nehmen wir etwas Negatives wahr, springt automatisch unser „Leid-vermeiden-Programm“ an: Wir tun deshalb oft unbewusst alles dafür, um nur ja kein unangenehmes Gefühl oder gar Schmerz wahrnehmen und aushalten zu müssen.

So weit ganz vereinfacht die Grundeinstellung unseres Gehirns. Wäre es eine Software, würde man von der Version 1.0 sprechen. Das Dumme ist: Obwohl sich die äußeren Umstände unseres Lebens maßgeblich verändert haben, kam die Evolution bislang noch nicht auf die Idee, auch ein Update für unser Innenleben einzuspielen. Wir laufen heute noch immer mit dieser Steinzeitversion unter der Schädeldecke durch die Welt. Wollen wir eine Veränderung, dann müssen wir uns selbst darum kümmern. Und diese Optimierung kann nur jeder für sich vornehmen.

Damit wir dieses „manuelle Update“ durchführen können, sollten wir uns als Erstes mit den Grundeinstellungen unseres Gehirns vertrauter machen.

Unser hochsensibles Alarmsystem, Version 1.0

Diese Komponente ist Teil des limbischen Systems. Die Evolution hat getreu dem Motto „Viel hilft viel“ gewerkelt und diesen Bereich so hochreaktiv ausgestattet, dass wir uns unbewusst sogar bereits dann (in der Regel grundlos) bedroht fühlen, wenn zum Beispiel im Bus in der Reihe hinter uns jemand ein Geräusch macht, welches wir nicht definieren können.

Unser Alarmsystem ist ein regelrechter Blitzmerker. Es reagiert als Allererstes noch vor all unseren anderen Systemen auf äußere Reize. Sobald wir vor die Haustüre treten und somit aktiv am Straßenverkehr teilnehmen, ist unser Alarmsystem bereits

ungefragt damit beschäftigt, auf uns aufzupassen. Ohne dass wir es groß bemerken, sind wir aufmerksam und achten instinktiv auf mögliche Gefahren, damit wir bei Bedarf blitzschnell reagieren können. Ob Autofahrer, Radler oder Fußgänger – das Alarmsystem hilft allen, sicher durch den Verkehr zu kommen. Bremsen und Stoppen, Ausweichen und Beschleunigen, Abschätzen von Distanzen, das alles passiert ganz automatisch, und wir müssen uns dafür gar nicht mal großartig anstrengen.

Unser Alarmsystem ist von Natur aus hochsensibel angelegt und immer aktiv!

Unser Alarmsystem hilft uns aber nicht nur, im Straßenverkehr ohne blaue Flecken ans Ziel zu kommen, sondern ist uns generell eine wichtige Stütze, wenn es darum geht, unseren Alltag möglichst unbeschadet zu bewältigen. Und das alles ohne unser bewusstes Zutun. Das ist wirklich eine Hochleistung! Kein Wunder, dass das Gehirn alleine 20 Prozent des täglichen Energieverbrauchs benötigt und daher versucht, möglichst effizient zu haushalten. Damit es nachhaltig gut arbeiten kann, braucht es natürlich auch genügend Pausen, um sich zu erholen.

Gelassenheitsimpuls: *Machen Sie öfters ein Nickerchen, um Ihrem Gehirn Zeit zur Erholung zu bieten.*

Aber wie alles, so hat auch unser Alarmsystem zwei Seiten. Es gibt Situationen, da nimmt es seinen Job etwas zu genau und wittert Gefahr, wo gar keine besteht. Häufig dann, wenn wir eigentlich loslassen und entspannen könnten: Wenn wir abends im Bett liegen und einschlafen wollen; uns am Sonntagnachmittag gemütlich auf der Couch fläzen möchten oder auch im lang ersehnten Urlaub, in den wir ja eigentlich nur fahren, um zu entspannen. Dann liegen wir vielleicht an einem der schönsten Strände Spaniens und kommen einfach nicht zur Ruhe, sondern denken sorgenvoll an unsere Arbeit. Vielleicht werden vor Ihrem inneren Auge nun Erinnerungen an verschiedene Urlaubssituationen auftauchen, in denen es Ihnen ganz ähnlich ging. So sehr Sie sich auch bemüht haben, Ihr Gedankenkarussell wollte einfach nicht aufhören, sich zu drehen. Da freut man sich monatelang auf die kostbarsten Wochen des Jahres. Doch dann kommt er wieder, dieser Moment: Anstatt dass nun jede Faser Ihres Körpers auf der Sonnenliege in Wohlergehen dahinschmilzt, gehen Ihnen tausend Dinge durch den Kopf, die Sie vor Ihrer Abreise hätten erledigen müssen. Oder, und das passiert meist dann, wenn das Urlaubsende naht, Sie überlegen sich bereits, wie und ob Sie all das schaffen sollen, was zu Hause auf Sie wartet. Wenn es ganz schlecht läuft, dann werden wir in solchen Momenten von extremen Existenzängsten geplagt. Und das schlaucht ganz schön, oder?!

Diese irrationalen Ängste können einem manchmal sogar den kompletten Urlaub versauen. Denn – seien wir mal ehrlich – sie sind bei den meisten doch wirklich

unbegründet. Hierzulande muss niemand mehr um seine Existenz bangen. Es sei denn, er hat eine lebensbedrohliche Krankheit.

Gelassenheitsimpuls: *Gehen Sie im Urlaub so oft wie möglich baden.*

Unser sehr eifriges Alarmsystem steht häufig in Konflikt mit unserem kognitiven Denken, unserem Verstand. Rational betrachtet wissen wir, dass es eigentlich keinen Anlass zur Sorge gibt. Vielleicht hat Ihr Arzt Ihnen sogar geraten, sich nicht immer alles so zu Herzen zu nehmen. Und Sie tun Ihr Bestes, um entspannt zu sein. Aber so richtig gelingen will es Ihnen nicht.

Hauptakteur
unseres Alarmsystems
ist die Amygdala,
sie befindet sich im
limbischen System.

Klein, aber höchst wirksam

Der Antreiber unseres Alarmsystems heißt Amygdala. Das ist lateinisch und heißt übersetzt Mandelkern. Damit wird ein Teil des limbischen Systems bezeichnet, der auch Angst- oder Bedrohungszentrum genannt wird. Korrekterweise müsste man eigentlich von Amygdalae sprechen, lateinischer Plural, da wir zwei solcher Mandelkerne im Kopf haben. Sie sind Teil des Systems, das für unsere Gefühle (wie z. B. Angst, Freude, Ärger, Trauer) und unsere Triebe (wie sexuelles Verlangen) verantwortlich ist. Dieses Areal befindet sich wiederum in jenem Teil des Gehirns, das man auch Säugetiergehirn nennt, was erahnen lässt, dass wir uns gar nicht so sehr von den Tieren unterscheiden, wie uns vielleicht lieb wäre. Lassen Sie uns in diesem Zusammenhang einen kurzen Blick auf den groben Aufbau unseres Gehirns werfen:

1.2 Unser dreiteiliges Gehirn

Obwohl das Gehirn bereits seit über 3000 Jahren³ Gegenstand wissenschaftlicher Forschung ist, sind wir immer noch weit davon entfernt, seine Funktionsweise in der ganzen Komplexität zu erfassen. Immerhin: Dank besserer Technik können immer modernere Forschungsmethoden zum Einsatz kommen, die uns zum Teil bahnbrechende Erkenntnisse über die weiche Masse unter unserer Schädeldecke verraten. Gleichzeitig werden mit zunehmendem Wissen neue Fragen aufgeworfen. Dies führt dazu, dass Modelle des Gehirns wieder verworfen werden und neuen Modellen Platz machen, die jedoch nur darauf warten, von wiederum aktuelleren Modellen abgelöst zu werden.

Das Modell des dreiteiligen Gehirns, das in den 1950er- bis 1960er-Jahren von Paul McLean⁴ entwickelt wurde, ist in manchen Teilen bereits überholt und dient fast nur

noch als Arbeitsmodell. Doch genau in dieser Funktion wollen wir es für uns auch nutzen: als stark vereinfachte, modellhafte Version, damit wir besser verstehen, warum es uns oft so schwerfällt, einfach mal gelassen zu bleiben.

Unser Gehirn besteht aus drei unterschiedlich alten, evolutionär entstandenen Bereichen (vgl. Abb. 1.1):

1. dem ältesten Teil, dem Reptiliengehirn,
2. dem mittelalten Teil, welches Säugetiergehirn genannt wird, und
3. dem evolutionsbiologisch jüngsten Bereich, dem Neocortex.

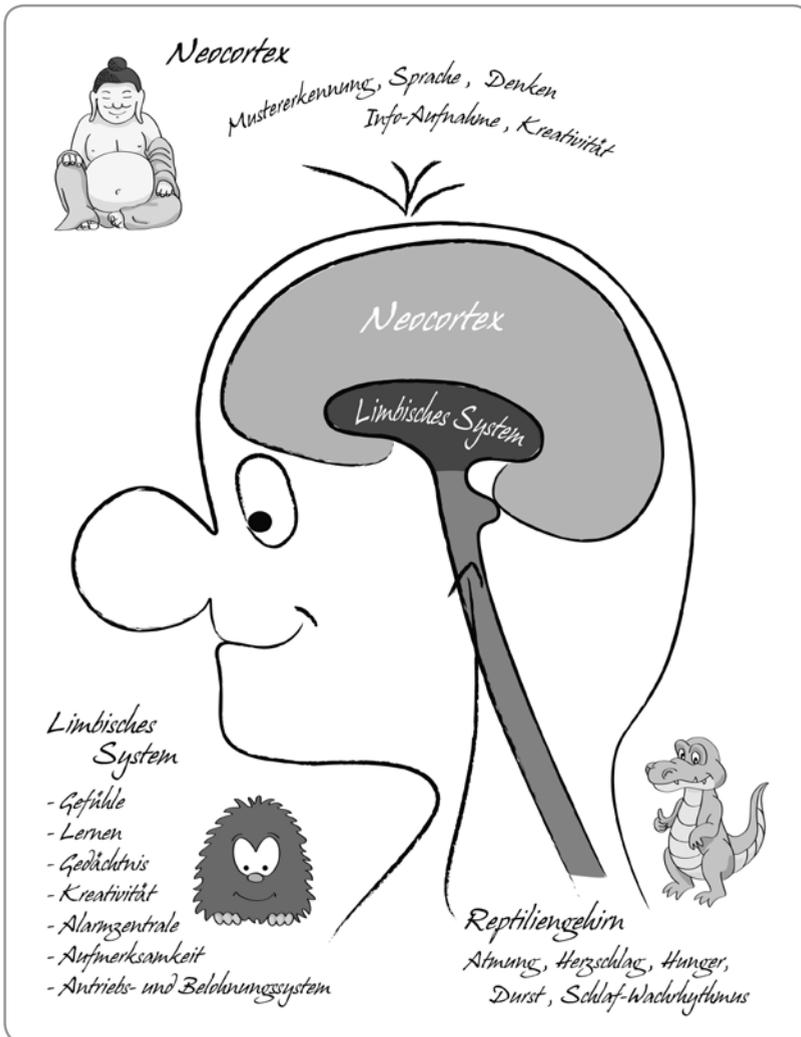


Abbildung 1.1: Unser dreiteiliges Gehirn

Das Reptiliengehirn – unsere Lebensversicherung

Dieses Hirnareal ist der evolutionsbiologisch älteste Teil und entwächst wie ein kleiner Blumenkohl direkt dem Rückenmark. Von uns gänzlich unbemerkt, findet hier die Steuerung unserer Stoffwechselprozesse, der Atmung und des Herzschlages statt. Wir haben auf diesen Teil keine bewusste Zugriffsmöglichkeit. Er entzieht sich unserer Kontrolle. Das ist auch gut so. Legen Sie am Ende dieses Absatzes das Buch zur Seite und machen Sie sich dann für ein paar Minuten einmal bewusst, wie viele Tausende von Prozessen gerade in Ihrem Körper ablaufen und dafür notwendig sind, dass Sie jetzt aufrecht sitzen können, dass Blut durch Ihre Adern fließt, Ihr Herz schlägt und so weiter. Sie würden ganz schön ins Schwitzen geraten, wenn Sie das alles bewusst regeln müssten und dabei noch das Frühstück oder Mittagessen verdauen, die Nahrung dann in Eiweiß und Stärke aufspalten, Antikörper ausschütten, weil vielleicht ein paar Bakterien eingedrungen sind, die Zellteilung für Ihr Haar- und Fingernagelwachstum steuern und so weiter und so weiter. Ganz davon abgesehen, wüssten die meisten von uns auch gar nicht, wie genau wir jetzt eine Butterbrezel oder ein Veggie-Sandwich in Eiweiß und Stärke aufspalten können, denn Chemie gehörte ja bei den wenigsten zu den Lieblingsfächern. Es ist schon gut, dass sich das Reptiliengehirn ganz selbstständig darum kümmert. Es grenzt so gesehen tatsächlich an ein Wunder, dass wir aus Sauerstoff und Nahrung Energie ziehen, dass unsere Zellen sich teilen, sich reparieren, dass unser Herz unermüdlich Blut durch unseren Körper pumpt und vieles mehr. Wir können unserem Reptiliengehirn jeden Tag sehr dankbar dafür sein, dass es diese wichtige Arbeit für uns leistet!



Gelassenheitsimpuls: *Machen Sie sich immer wieder bewusst, was Ihr Körper alles leistet.*

In unserem Reptiliengehirn entstehen auch die überlebenswichtigen Bedürfnisse wie Hunger, Durst und Schlaf. Erst wenn diese Bedürfnisse gestillt sind, können die Fähigkeiten und Funktionen, welche an die anderen zwei Hirnteile geknüpft sind, vollständig zum Einsatz kommen. Für eine vollumfängliche Funktionsfähigkeit müssen daher auch die Bedürfnisse aus dem nächsten Teil gestillt werden: