

Maja Storch

Machen Sie doch, was Sie wollen!

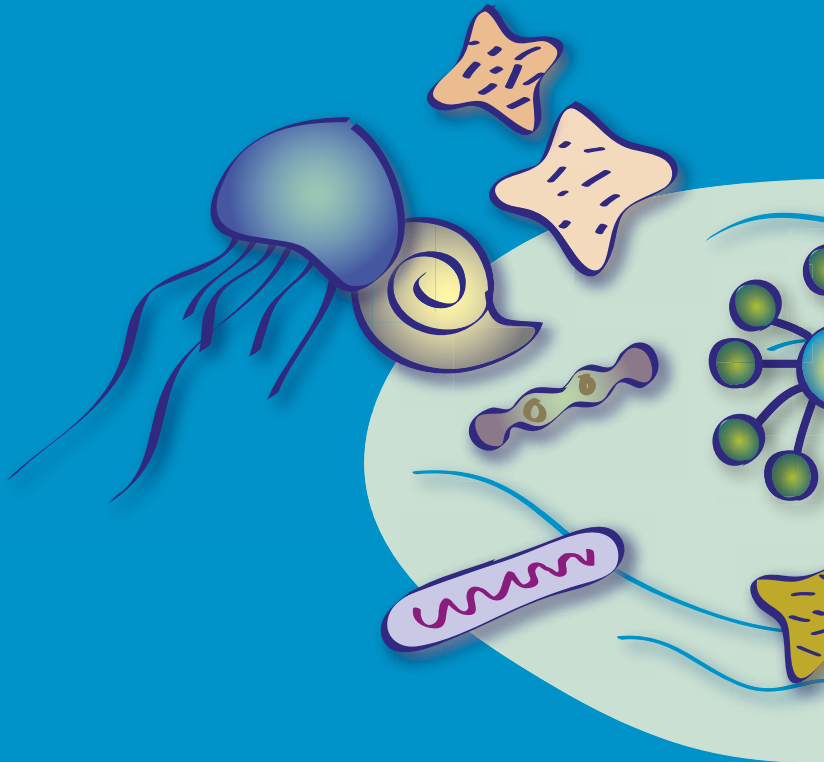
Wie ein Strudelwurm
den Weg zu Zufriedenheit
und Freiheit zeigt

2., unveränderte Auflage

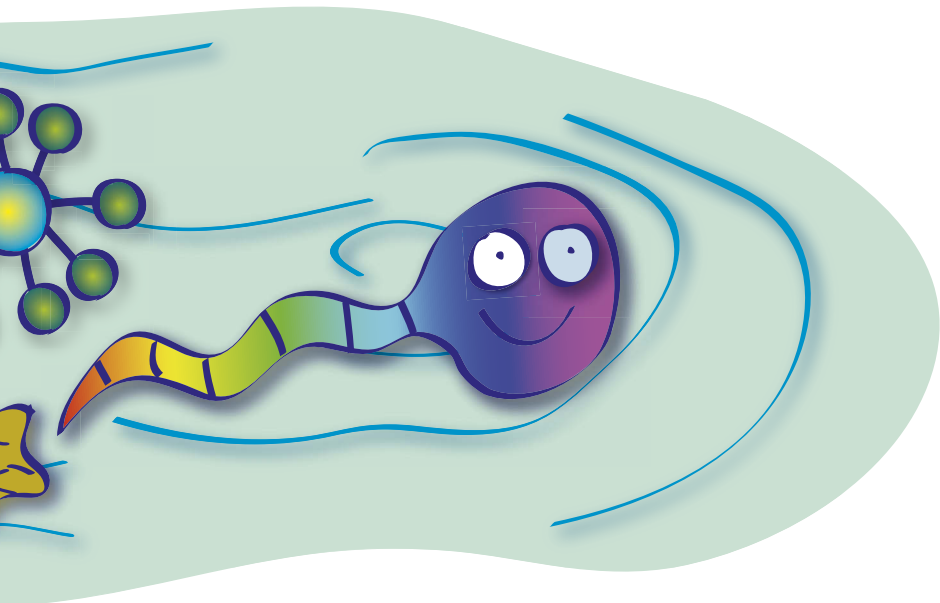


 hogrefe

Der Wurm in der Ursuppe



Am besten lässt sich der Werdegang des Wurms durch die Zeitalter mit einer kleinen, märchenhaften Geschichte verdeutlichen. Dazu darf ich Sie einmal kurz bitten sich vorzustellen, Sie selber wären ein kleiner Strudelwurm, der, lange bevor es so komplizierte Organismen wie Menschen gab, gemütlich in der Ursuppe herumschwimmt. Strudelwürmer sind einfach gebaute Organismen, ein paar Zellen, ein Verdauungsapparat. Arme und Füße brauchen sie keine. Die Informationsverarbeitung wird von wenigen Nervenzellen geregelt, die über ein paar Knotenpunkte miteinander verbunden sind – fertig ist das Strudelwürmli. Strudelwürmer haben keinerlei kriegerische Impulse, sie sind harmonebedürftig und friedlich, sie wollen nur eines: in Ruhe überleben.



Das Würmli schwimmt also an einem schönen, warmen Sommernachmittag in der Ursuppe herum und freut sich seines Lebens. Die Sonne scheint ihm auf den Bauch, die Ursuppe ist angenehm warm, und es geht ihm gut. Auf einmal fällt ein Schatten auf den Wurm. Der muss sich nun entscheiden: Ist der Schatten von etwas Gefährlichem, einem Mammut zum Beispiel, muss ich verduften? Oder ist der Schatten von etwas Angenehmem, etwa einem leckeren Pantoffeltierchen, soll ich drauf zu schwimmen? Das Würmli muss diese Entscheidung in zweierlei Hinsicht optimal treffen. Zum einen muss es natürlich richtig entscheiden. Wenn es sagt: «Hoho! Da kommt ein Mammut! Das werde ich mir zum Frühstück genehmigen!» Dann hat der Wurm die Lage falsch eingeschätzt. Zum zweiten muss das Würmli aber auch noch schnell genug sein. Wenn es ein Pantoffeltierchen bemerkt und sagt: «Aha, ein Pantoffeltierchen. Dann berufe ich jetzt mal ein Meeting ein und organisiere einen Conference Call, damit ich mit der Firmenleitung abstimmen kann, ob es zur momentanen globalen Strategie passt, ein Pantoffeltierchen zu fangen», dann ist das Pantoffeltierchen schon lange weggeschwommen, bis eine Entscheidung gefallen ist. Die richtige Entscheidung und zwar geschwind, das ist vom Würmli gefordert.

Die Strudelwürmer, die beides konnten, schnell und richtig entscheiden, die haben überlebt, hatten deshalb Gelegenheit zum Strudelwurmsex und konnten ihre Gene weitergeben. Den Artgenossen, die zu langsam waren oder falsch entschieden haben, bot sich leider keine Chance zur Fortpflanzung. Sie wurden vorher vom Mammut zu Mus zerstampft oder sind verhungert. So hat sich im Laufe der Evolution ein Überlebenssystem herausgebildet, das auf Erfahrungen beruht. Auch der Mensch besitzt dieses Überlebenssystem, es ist gewissermaßen unser tierisches Erbe. Dieser Teil des Gehirns ist bereits im Mutter-

Mit dem Verstand ist der Mensch in die Lage versetzt, in die Zukunft hinein zu denken, langfristig zu planen und gute Strategien zu entwickeln.

leib einsatzbereit. Schon in den ersten Monaten des Embryos werden wichtige Erfahrungen gespeichert. Allerdings ist dieser Gedächtnistyp nicht an Bewusstsein gekoppelt. Diejenigen Teile des Gehirns, die Erinnerungen bewusst abrufbar speichern können, sind erst zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr voll ausgereift. Das können Sie selbst ganz leicht überprüfen. Wenn Sie versuchen, sich ihre aller erste Erinnerung ins Gedächtnis zu rufen, dann werden Sie feststellen, dass das auf keinen Fall eine Situation vor Ihrem zweiten Geburtstag ist. Was vorher geschah, ging jedoch nicht verloren, sondern wurde ebenfalls gespeichert. Nicht jedoch im Bewusstsein, sondern auf der unbewussten Ebene, da wo der Strudelwurm bestimmt.

Zusätzlich zur Speicherung hat das Würmli jede Erinnerung auch mit einer Bewertung versehen, einem kleinen Mini-Gefühl, das in 200 Millisekunden zur Verfügung steht. Jeder Mensch hat also einen privaten Erfahrungsspeicher inklusive einer eigenen Stiftung Warentest. Und weil dieses System dem Überleben dient, hat es einen gewaltigen Einfluss auf die Handlungssteuerung.

Diejenigen Gehirnregionen, die Verstandestätigkeit ermöglichen, sind in den Jahrmillionen der Entwicklungsgeschichte erst viel später entstanden und sie reifen beim Menschen auch später aus als das Wurmsystem. Mit dem Verstand ist der Mensch in die Lage versetzt, in die Zukunft hinein zu denken, langfristig zu planen und gute Strategien zu entwickeln. Der Verstand benötigt für diese anspruchsvolle Tätigkeit jedoch absolute Ruhe – wie ein geräuschempfindlicher Philosoph oder Künstler. Unter Belastung und Druck, in der Not oder bei Erschöpfung schaltet sich immer der Wurm ein, denn er hat die älteren Rechte und kann auch unter Druck zuverlässig und robust seine Arbeit tun.

Bezüglich ihrer Instinkte ticken alle Menschen ähnlich.

Aber woher speist sich der Inhalt des Wurmgedächtnisses beim Menschen von heute? Wir leben ja nicht mehr in der Steinzeit. Der Wurm arbeitet mit zwei Informationsquellen. Ihm steht zum einen ererbtes Wissen zur Verfügung, das er über die Gene bekommen hat. Man nennt dieses Wissen auch «Instinkte». Wenn man angesichts einer grün verschimmelten Speise Ekel empfindet oder bei einem lauten Geräusch zusammenzuckt, dann ist das ererbte Wurmwissen. Die zweite Informationsquelle stellen die persönlichen Erfahrungen eines jeden Einzelnen dar.

Bezüglich ihrer Instinkte ticken alle Menschen ähnlich. Weil wir alle jedoch unterschiedlich aufwachsen und darum verschiedene Erfahrungen machen, ist der persönliche Teil des Wurmgedächtnisses extrem individuell. Ich verdeutliche dieses Individuelle an einem Beispiel. Denken Sie mal bitte an das Thema «Sport». Mit Sport haben verschiedene Würmli die unterschiedlichsten Erfahrungen gemacht. Das zeigt sich darin, dass bei manchen Menschen innerhalb kürzester Zeit ein supergutes Gefühl entsteht, wenn sie an Sport denken. Bei anderen Menschen – und dazu gehöre ich – entsteht ein ausgeprägtes «grpmfl»-Gefühl. Mein Würmli schickt mir dazu Erinnerungsbilder von den Bundesjugendspielen in brütender Sommerhitze, einem Sportplatz mit spitzigem, rotem Belag und von demütigenden Erfahrungen in so blödsinnigen Tätigkeiten wie Bälle werfen, in Sandgruben springen oder um die Wette laufen. Wenn ich in den Medien einen Fitness-trainer davon erzählen höre, dass man jeden Tag 30 Minuten Sport machen sollte, um gesund zu bleiben, sieht mein Verstand das ein, mein Würmli hat jedoch ganz und gar keine Lust darauf, die schlechten Erfahrungen von damals zu wiederholen. Das Motto dieses Buches lautet: Machen Sie doch, was Sie wollen! Was will ich denn jetzt? Gilt