

ELLEN PETRY LEANSE

# ABSCHALTEN



HOL DIR DEIN GLÜCK ZURÜCK!

## DIGITAL DETOX:

Wie du dem  
Technik-Stress  
entkommst &  
das Leben offline  
genießt



Der präfrontale Cortex oder PFC liegt direkt hinter der Stirn. Legt man die Handflächen mit einwärtsgerichteten Fingern auf die Schläfen, wird ungefähr der Bereich des PFC abgedeckt. Er ist der Stützpunkt komplexer Prozesse wie Planung, kritisches Denken und Selbstbeherrschung.

Hier treffen wir bewusste Entscheidungen. Wir wägen ab, widerstehen dem ersten Impuls und tun das, was wir wirklich wollen. Diese Art von Denken wird oft als „höhere kognitive Funktion“ bezeichnet. Die willensgesteuerten Gedanken des Verstandes führen eher zu Entscheidungen als eine unwillkürliche Reaktion des auf Gewohnheit programmierten Gehirns.

Die Einteilung der Gehirnfunktionen in drei Kategorien – Steuerung des Körpers, Gefühle und Erinnerungen sowie Informations- und Gedankenverarbeitung – ist allerdings nicht ganz so simpel, wie es zunächst scheint. Das Gehirn ist ein komplexes, geschlossenes System. Informationen aus verschiedenen Bereichen werden miteinander kombiniert, selbst wenn es sich um einfache Prozesse handelt. Die Einteilung in diese Kategorien gibt nur ein ungefähres Bild von dem wieder, wie und an welchen Stellen das Gehirn arbeitet – das sollte bei der Lektüre der folgenden Kapitel beachtet werden.

## **Achtsamkeit**

Mit dem Begriff „achtsam“ ist häufig das beabsichtigte Denken gemeint, das wir dem präfrontalen Cortex zuordnen. Gewohnte Abläufe im Gehirn und eine schnelle Verarbeitung können unterbrochen werden, um zu einem bewussten und gesteuerten Denken zu gelangen.

Betrachten wir die drei Hauptbereiche des Gehirns, die Körperfunktionen steuern, Gedächtnis und Gefühle speichern und Informationen verarbeiten.

Alle drei arbeiten gleichzeitig zusammen. Wir können fließend von einer Funktion zur anderen wechseln oder dazu gebracht werden. Die Körperfunktionen sind größtenteils unsichtbar und laufen völlig autonom ab. Beispielsweise denken wir nicht ans Atmen. Aber wir können es. Wir können sogar die Atemfrequenz

kontrollieren, die Luft anhalten oder – etwa beim Schwimmen oder Meditieren – auf verschiedene Weise atmen, bis es wieder unbewusst oder automatisch geschieht. Doch meist erfolgt die Atmung, wie andere Körperfunktionen auch, auf einer nicht kontrollierbaren Ebene.

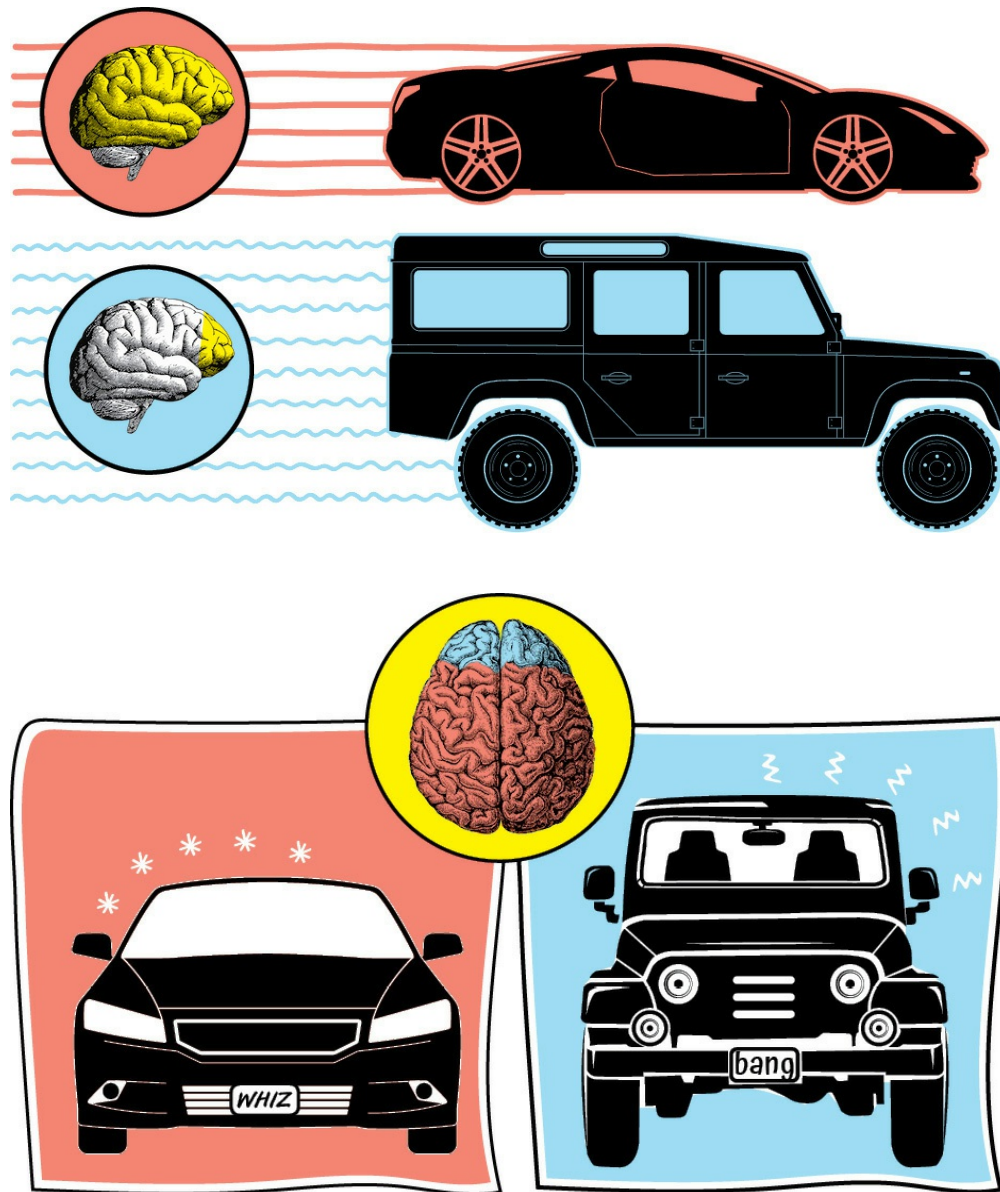
Die Verarbeitungsprozesse von Gedächtnis, Gefühl, Wahrnehmung und Denken laufen zwar unbewusst ab, aber wir haben dabei andere Handlungsmöglichkeiten als beispielsweise bei der Atmung während des Schlafs.

Gefühle und Erinnerungen können wir zurückverfolgen und erkennen, wie sie uns beeinflussen. Wir können Gefühle steuern, also beispielsweise Wege finden, mit Wut, Traurigkeit, Pessimismus oder Angst umzugehen. Oder unsere Wahrnehmung trainieren, indem wir lernen, Hintergrundgeräusche auszublenden, Höhenangst zu überwinden oder würzige Speisen zu mögen.

Wir können auch lernen, unsere Gedanken wahrzunehmen, zumindest einige, und sie so zu verändern, dass wir sie unter Kontrolle haben – statt umgekehrt.

Das lässt sich gut am Beispiel zweier Autos veranschaulichen. Das eine ist ein technisches Wunderwerk: voll ausgestattet, schnell, automatisiert und mit allem Drum und Dran. Es fährt von allein, reguliert die Geschwindigkeit, beobachtet den Verkehr, optimiert die Route und blinkt auf, wenn es etwas braucht. Man muss sich kaum darum kümmern, man fährt einfach mit.

Wenn man möchte, kann man den Autopiloten außer Kraft setzen, beispielsweise um eine schöne Landschaft zu betrachten. Man setzt auf der Autobahn einfach den Blinker und hält auf einem Parkplatz an, um die Aussicht zu genießen.



Doch wenn man nichts unternimmt, fährt das Auto einfach weiter. Von allein macht es sich nicht die Mühe, uns eine schöne Landschaft zu zeigen. Es würde bloß funktionieren, um schnell und sicher eine bestimmte Route zurückzulegen.

Dann das andere Auto: Ein behäbiger Geländewagen, der Benzin schluckt, regelmäßig gewartet werden muss und schwer anspringt – aber Orte ansteuern kann, die man sonst nicht kennenlernen würde.

Je nach Ziel würde man sich für eins der zwei Autos entscheiden. Für die täglichen Wege wählt man den technisch ausgestatteten Wagen und lässt ihn

seine Arbeit machen, sodass man sich entspannen kann.

Manchmal würde man den Autopiloten ausschalten, einen anderen Weg als die eingegebene Route einschlagen und später dem Wagen wieder das Steuer überlassen.

Für einige Fahrten jedoch nimmt man den Offroad-Buggy, um eigenhändig ans Ziel zu kommen. Trotz der Mühe und der Arbeit, die das Fahren bereitet, würde man sich sicher fühlen. Man weiß ja, wie der Wagen zu bedienen ist, um an Orte zu gelangen, die der High-Tech-Schlitten niemals erreichen könnte.

Aber zuvor sollte man noch den Ölstand prüfen.

Nun die gute Nachricht: Beide Autos stehen in unserer Schädeldgarage.

Und es kommt noch besser. Diese beiden Autos sind gleichzeitig unterwegs und stehen uns jederzeit zur Verfügung. Je nach Bedarf kannst du umsteigen. Normalerweise lässt du dich ganz bequem mit dem Autopiloten fahren. Hin und wieder aber kann die Strecke ganz schön holprig werden oder du kommst an einen unwegsamen Ort, für den es kein Navi gibt. Dann steigst du auf den Geländewagen um und kehrst erst wieder in den anderen Wagen zurück, wenn die schwierige Strecke bewältigt wurde.

Das vollautomatische Auto braucht eigentlich keinen Fahrer – die Person auf dem Fahrersitz ist also eher ein Mitfahrer.

Manchmal möchte diese Person aber etwas anderes als der Autopilot, so einfach und effizient er auch ist – zum Beispiel die Landschaft bewundern. Ein wenig befahrener Weg ist manchmal interessanter, auch wenn er nicht so schnell ans Ziel führt. Oder es geht einfach nur um den Spaß am Fahren oder eine größere Fahrpraxis.

So funktioniert auch unser Gehirn. Meist sind wir ohne Fahrer: Wir folgen mit dem Autopiloten den vorprogrammierten Routen.

Die erlernten und optimierten Routen müssen dem Fahrer nicht unbedingt gefallen. Manchmal möchten wir auch wenden und in eine andere Richtung fahren, so ungewohnt sich der Wechsel zunächst auch anfühlen mag.

Diese Art zu fahren wird von der Fähigkeit und Leistung des Fahrers bestimmt.

## **Einfach ausprobieren**

Gönn dir eine Keks-Pause, während du dies liest, selbst wenn es nur ein Fantasie-Keks ist. Nimm ihn dir und schling ihn hinunter. Du merkst selbst kaum, dass du ihn gegessen hast.

Jetzt ist der nächste Keks an der Reihe. Beiße ein Stückchen ab, vielleicht schaust du dabei aus dem Fenster. Beobachte, was du siehst, und schmecke den Keks. Trink einen Schluck Kaffee und nimm das Aroma wahr.

Dann wirst du langsamer. Beiße ein noch kleineres Stück von dem Keks ab, spüre die Konsistenz an den Zähnen und die verschiedenen Geschmacksnuancen auf der Zunge.

So ist es, wenn wir die Richtung wechseln. Wenn wir die ganze Bandbreite unseres Bewusstseins erforschen, spüren wir die Übergänge zwischen den Gehirnfunktionen.

## **Wer hat das Sagen?**

Das Gehirn hat das Sagen, oder? Ist das nicht seine Aufgabe?

Solange du in dem führerlosen Auto sitzt, ist das richtig: Das Gehirn ist zuständig – für die Organisation des Körpers und die Verarbeitung von etwa 90 Prozent der Gedanken und Handlungen. Zum Glück sitzen wir in einem modernen Schlitten.

Das Gehirn ist ein hungriges Organ. Obwohl es bei einem Erwachsenen nur zwei Prozent der Körpermasse ausmacht, benötigt es 20 Prozent der Energiezufuhr. Es benötigt Glukose (metabolisierten Zucker) und Sauerstoff – und ist gierig nach beidem. Wenn man nur einen Stoff für kurze Zeit weglässt, verlangsamt sich das Gehirn. Etwas länger, und es gerät ernsthaft in Gefahr. Ein Abbau von Glukose bewirkt Probleme beim Denken, bei der Erinnerung und bei der Impulskontrolle. Die Gefahr des Sauerstoffmangels ist bekannt. Bei vier bis sechs Minuten ohne Sauerstoff erleidet das Gehirn einen irreparablen Schaden – bis hin zum Tod.

Doch dank seiner effizienten Arbeit speichert das Gehirn Glukose und Sauerstoff für den Notfall und bleibt möglichst im Autopiloten-Modus. Und darum