
OWEN O'KANE

DER KLEINE
ALLTAGS-
ENTSCHLEUNIGER

*Wie du dir jetzt (aber wirklich)
zehn Minuten am Tag nimmst,
um Luft zu holen und
deine Gedanken zu ordnen*

HarperCollins

Kurze
Pause.
*Lange
Wirkung.*

einem das rasch gelingt, stellt sich unmittelbar ein Gefühl der Erleichterung und Ruhe ein, das es uns ermöglicht, klarer zu denken. (Ich werde im nächsten Kapitel genauer darauf eingehen.)

Kümmern wir uns um unser Gemüt

Es erstaunt mich, wie häufig wir über unser Outfit, unsere Arbeit, unser Einkommen und Ähnliches nachdenken, aber an unser Gemüt und unseren Kopf verschwenden wir kaum einen Gedanken. Dabei befindet sich doch gerade dort das Epizentrum all unseres Kummers. Sehen wir es, wie es ist: Manchmal agieren unsere Gedanken wie ein Trupp durchgeknallter Trapezkünstler, sie springen von einer Sorge zur nächsten, in einem Tempo, das selbst Olympioniken in Verlegenheit brächte.

Auch in meinem eigenen Leben hatte ich schwierige Phasen durchzustehen, hervorgerufen durch schwere Verluste: Todesfälle, das Scheitern von Beziehungen oder schlicht die unbarmherzigen Wechselfälle des Lebens. Dabei fiel mir auf, dass mein Gehirn – abgesehen von den belastenden Emotionen, die in solchen Fällen ganz normal sind – bestimmte Empfindungen überhöhte. Sein »Bedrohungszentrum«, fachsprachlich *Amygdala*, war in solchen Situationen offensichtlich überaktiv. Während ich mich bemühte, all diese Emotionen zu verarbeiten, schien meine Amygdala ebenso bemüht, mir meinen Plan zunichtezumachen. Worauf ich hinauswill: Was auch immer in deinem Leben gerade vor sich geht, dein Gehirn agiert dabei nicht unbedingt in deinem Interesse.

Alle, die dieses Buch lesen, haben eigene Geschichten beizusteuern, in denen es um Verlust, Zurückweisung, Verlassenwerden und sonstige schwere Prüfungen geht, die das Leben bereithält. Doch das sind Geschichten, die dir in deinem Leben passiert sind, die aber nicht bestimmen, wer du bist. Inwiefern solche Geschichten dich formen und prägen, hängt davon ab, wie du damit umgehen möchtest.

Wir kennen alle die Formulierung: »Da habe ich wohl falsch gedacht.« Tja, dein Verstand macht eben alles Mögliche, was dir vielleicht im Augenblick gar nicht bewusst ist: Beispielsweise löscht er unangenehme Wahrheiten oder stellt Probleme viel größer dar, als sie sind. Das kann sich im Alltag in vielen Dingen bemerkbar machen:

- Der komische Blick, den dir dein Chef zugeworfen hat, bedeutet nicht unbedingt, dass du entlassen wirst.
- Dein Lebensgefährte oder deine Lebensgefährtin liebt dich vermutlich noch immer, auch wenn du gestern keine SMS bekommen hast.
- Der Misserfolg, den du gerade erlebt hast, bedeutet nicht unbedingt, dass du ein wertloser Mensch bist.
- Wenn du eine Tochter im Teenageralter hast, die dir beim Frühstück verkündet, dass sie dich »hasst«, bedeutet das vermutlich »nur im Augenblick« und nicht »für immer und ewig«. Sie wird dir wahrscheinlich in einer halben Stunde erklären, wie sehr sie dich liebt.

- Der Barista bei Starbucks, der dich heute angesehen hat, als würdest du eine Nierentransplantation von ihm verlangen, obwohl du doch nur einen Cappuccino wolltest, findet dich vermutlich gar nicht blöd, sondern hatte nur einen schlechten Tag.

So wie unser Körper im Lauf des Tages hin und wieder eine Pause braucht, müssen wir ab und an auch unser Gehirn ein bisschen »runterfahren«, damit wir wieder klarsehen. Und dazu müssen wir verstehen, warum wir manchmal so reagieren, wie wir reagieren.

Nimm dir einen Moment Zeit ...

Ich möchte dir noch eine Frage stellen:

Wie oft hältst du inne, um dich deinem mentalen Wohlbefinden und dessen Aufrechterhaltung zu widmen?

Lass dir einen Moment Zeit und denke darüber nach. Wie lautet deine Antwort?

Wenn ich raten müsste, würde ich sagen, dass die meisten »nie«, »fast nie« oder »nicht oft genug« geantwortet haben, weil sie »keine Zeit« dafür finden. Wenn das auf dich zutrifft, heiße ich dich nochmals herzlich willkommen.

Wir müssen der Tatsache ins Auge blicken: Wenn wir unsere Gedanken aus dem Blick verlieren, können sie außer Rand und Band geraten und uns viele Nachteile bescheren. Wir alle sollten versuchen, unser Gemüt ein bisschen besser zu verstehen und es pfleglich zu behandeln – davon haben mich meine beruflichen Erfahrungen überzeugt. Ebenso sollten wir unsere Haltung zu uns selbst verändern und liebevoller und mitfühlender mit uns umgehen. Denn ein fürsorglicher Umgang mit unserer Psyche sowie ein Mitgefühl uns selbst gegenüber sind von unschätzbarem Wert.

Ich lade dich ein, dich auf das wunderschöne Chaos der menschlichen Existenz einzulassen und mit mir die Reise hin zu mehr Gelassenheit anzutreten – in zehn Minuten am Tag. Du hast die Straße der Veränderung betreten.

DIE ESKAPADEN DES GEHIRNS

Ich möchte dieses Kapitel mit der Geschichte eines meiner Seminarteilnehmer beginnen. John gestand mir seine Neigung, in jeder Situation immer das Schlimmste anzunehmen. Einmal brachte er seine Mutter zu einem Termin ins Krankenhaus, weil sie an Magenbeschwerden litt. Während der Arzt sie untersuchte, ging John einen Kaffee trinken. Als er zurückkam, war seine Mutter schon nicht mehr im Untersuchungsraum, und John fragte den Arzt nach ihr. Er antwortete, sie sei gegangen. Im gleichen Augenblick brach John bereits in Tränen aus. Er ging davon aus, seine Mutter sei gestorben. Noch bevor der Arzt ihn aufklären konnte, dass er nicht »von uns gegangen« gemeint habe, tauchte Johns Mutter schon wieder auf und konnte ihm erklären, dass es ihr gut ginge und sie sehr erleichtert sei, weil es sich nur um Blähungen gehandelt habe. Ich möchte mich nicht lustig machen, aber irgendwie hatte Johns Hirn in dieser Situation ebenfalls heiße Luft produziert. Es hatte sich aus minimalen Informationen eine maximal schreckliche Geschichte zurechtgelegt.

Reagieren wir nicht alle sehr häufig wie John auf die irrationalen Gedankenbahnen, in die unser Gehirn uns führt?

Bevor wir den kleinen Alltagsentschleuniger starten, möchte ich dich bitten, noch etwas Geduld aufzubringen und die nächsten zwei Kapitel zu lesen. Denn wenn du verstehst, wie die menschliche Psyche in Stressphasen agiert, wirst du den größten Nutzen daraus ziehen können. Glaub mir, du wirst dich danach gelöster fühlen – *einfach*, weil dir klar wird, dass du nicht der Inhalt deines Geistes bist. Diese Einsicht wirkt ausgesprochen befreiend.

Der Schaltplan unseres Gehirns

Unser Gehirn mag vielleicht einem Klumpen Wackelpudding nicht unähnlich sein, funktioniert allerdings mehr wie ein Computer oder Prozessor. Vom Augenblick unserer Geburt an verarbeitet es ununterbrochen große Mengen an Daten. In den prägenden Jahren unserer Entwicklung unterscheidet es nicht, ob eine Information wahr, sinnvoll oder richtig ist: Über die Wahrnehmung wird einfach alles absorbiert. Das können wir auch nicht beeinflussen.

Mit der Zeit entwickelt das menschliche Gehirn seine Plastizität, das heißt die Fähigkeit, sich durch Flexibilität und Anpassung stetig zu verändern und stärker zu werden. Wenn während diesen Jahren des Wachstums alles nach Plan läuft, gibt es keine Probleme. Da im Leben aber nicht immer alles nach Plan läuft, gerät der Prozess manchmal ins Stocken, und zwar dann, wenn wir sehr schwierige oder traumatische Erfahrungen machen.

Parallel entwickeln sich unsere neuronalen Verbindungen, die du dir wie ein sehr komplexes System aus Schaltkreisen vorstellen kannst. Sie dienen dazu, Informationen aus dem peripheren Nervensystem an das Gehirn weiterzuleiten und verschiedene Gehirnregionen miteinander zu vernetzen. Diese Verbindungen bestimmen, wie eine Information weitergeleitet und verarbeitet wird. Oder einfach gesagt: Wenn man hinfällt und sich wehtut, schickt das periphere Nervensystem dem Gehirn die Information, dass man verletzt ist. Das Gehirn aktiviert daraufhin die Schmerzrezeptoren und löst damit eine Reihe von Vorgängen aus.

Mit der Entwicklung unserer neuronalen Verbindungen entstehen auch unsere Denk-, Verhaltens- und Reaktionsmuster.

Sobald eine Information eintrifft, beginnt ein Prozess, der bestimmt, wie das Gehirn mit diversen Lebenssituationen umgeht: wie wir denken, fühlen und reagieren, essen, trinken und schlafen, uns bewegen, agieren und so weiter. Diese Liste könnte man ewig weiterführen, und im Großen und Ganzen handelt es sich um unser Leben. Dabei passieren uns gute und schlechte Momente, und jedes dieser Ereignisse löst eine erlernte automatische Reaktion aus, die wiederum Emotionen verursacht, die wir verspüren.

Die gute Nachricht: Wir können selbst entscheiden, ob wir immer wieder auf erlernte unproduktive Muster zurückgreifen wollen oder nicht. Wie das geht, werde ich später erklären. Eine andere wichtige Beobachtung ist die, dass sich die Verhaltensmuster der Menschen natürlich unterscheiden, da alle unterschiedliche Erfahrungen gemacht haben.

Unser Denken im »Bedrohungsmodus«

Ich möchte offen zugeben, dass mir ein Kopf voller Sorgen nicht fremd ist. Ich habe auch kein Interesse daran, mich hinter meinem Beruf zu verstecken und den unfehlbaren Guru zu spielen. Wie die meisten Menschen habe auch ich manchmal mit Problemen zu kämpfen, doch ich habe beschlossen, an ihnen zu wachsen, statt mich von ihnen definieren zu lassen.

Ich bin in den 1970ern und 80ern während des Nordirlandkonflikts in Belfast aufgewachsen – ein ideales Trainingsgelände, um zu verstehen, wie Traumata entstehen, was Angst bedeutet und wie man in einer unsicheren Umgebung zurechtkommt. Bombenanschläge, Schießereien und Krawalle standen auf der Tagesordnung. Es war ein beängstigendes Umfeld für ein heranwachsendes Kind, doch zum Glück auch ein Ort, an

dem viel gelacht wurde und die nettesten Menschen lebten, die ich kenne. Dafür bin ich Belfast sehr dankbar.

Ich stamme aus einer echten Arbeiterfamilie, in der ich viel Liebe erfahren, aber auch schwere Zeiten mitgemacht habe. Außerdem wurde ich katholisch erzogen. Bevor ich darüber spreche, möchte ich vorausschicken, dass ich großen Respekt vor der humanitären Arbeit habe, die Religionen und Kirchen leisten. Doch ich lernte auch die Kehrseite kennen: Als Katholik hatte man immer zwei Begleiter an seiner Seite: die Schuld und die Scham. Mein Mantra war: »Wenn es sich gut anfühlt, muss es schlecht sein.« Ich schlief in meinem Kinderzimmer unter den funkelnden Augen einer Marienstatue. Vielleicht kannst du dir vorstellen, wie es mir ging.

Als Teenager stellte ich dann fest, dass ich schwul war – und das setzte meinem angsterfüllten Leben die Krone auf. Ein Coming-out war in Irland zu jener Zeit alles andere als einfach. Viele Leute hatten überhaupt kein Verständnis für eine Lebensweise, über die auch kaum jemand sprach. Mir wird immer noch warm ums Herz, wenn ich daran denke, wie meine Mutter immer wie ein Zerberus vor den Fernseher sprang, wenn ein Mann und eine Frau in einer Sexszene zu sehen waren. Meine Brüder und mich hat das natürlich königlich amüsiert. Erst viele Jahre später brachte ich den Mut auf, ihnen zu gestehen, dass ich niemals eine Frau küssen würde, so wie die Männer im Fernsehen.

Da man mich als irgendwie anders wahrnahm, wurde ich als Teenager viel gemobbt, alle möglichen Demütigungen waren mir sehr vertraut. Denn Anderssein, wie ihr euch denken könnt, wurde nicht geduldet. Die Folge davon war, dass mein Gehirn schon aus Selbstschutz sehr früh darauf gedrillt wurde, unter Bedrohung zu funktionieren. Die Ängste, die ich während des Heranwachsens ausstand, hatten natürlich Einfluss auf die neuronalen Bahnen in meinem Gehirn.

Damals begann ich zu verstehen, was es bedeutet, Angst zu haben. Auch viele von euch werden sich daran erinnern, was ein hohes Maß an Sorgen und Kummer schon in jungen Jahren bedeutet. Diese frühen Erfahrungen prägen unsere erlernten Reflexe, beeinflussen unser Verhalten und unsere Entscheidungen und wirken sich auch auf unsere spätere Entwicklung aus. Die gute Nachricht: Indem ihr euch auf diese Reise einlasst, könnt ihr eure Geschichte neu schreiben. Ich habe es getan – und auch ihr habt es in euch, es zu tun.

Wer führt die Regie in deinem Film?

Unser Kopf scheint manchmal ganz eigene Wege zu gehen. Das liegt zum Teil an den Eigenschaften, die ich eben beschrieben habe: an den Nervenbahnen und der Plastizität unseres Gehirns sowie an unseren ganz individuellen Denkmustern. In bestimmten Situationen erschafft unser Geist sich Sorgen und Befürchtungen nicht auf Grundlage dessen, was in der realen Welt tatsächlich vor sich geht, sondern auf der Basis alter