

## 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



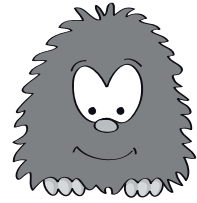
paar Minuten einmal bewusst, wie viele Tausende von Prozessen gerade in Ihrem Körper ablaufen und dafür notwendig sind, dass Sie jetzt aufrecht sitzen können, dass Blut durch Ihre Adern fließt, Ihr Herz schlägt und so weiter. Sie würden ganz schön ins Schwitzen geraten, wenn Sie das alles bewusst regeln 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:

## Das Säugetiergehirn – Heimat unserer Emotionen

Hier finden alle überlebenswichtigen Vorgänge statt, die sich um Fortpflanzung und Selbstschutz drehen. Auch unser bereits erwähntes Alarmsystem befindet sich hier, im limbischen System, gerne auch emotionales Gehirn genannt. Neben dem Alarmsystem befindet sich im Nucleus accumbens das Belohnungs- und Antriebszentrum. In diesem Teil des Gehirns ist der Hippocampus angesiedelt. Neben der Gefühlsregulierung entscheidet er gleich einem Pförtner darüber, ob und welche Informationen in unser Gedächtnis gelangen. Die vom Pförtner durchgelassenen Informationen bilden dann einen Fundus an Erinnerungen und Erfahrungen, der wie eine riesige Datenbank von unserem Alarmsystem zur Bewertung und Einschätzung von Situationen herangezogen wird.



Das limbische System wird in unserem Buch eine große Rolle spielen, wir nennen es daher Limbo (nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen Tanz ...), um es Ihnen vertrauter und sympathischer zu machen. Limbo kann sich nämlich ebenfalls als kleines Hindernis auf unserem Weg zur heiteren Gelassenheit entwickeln. Und deshalb ist es gut, dass wir ihn hier etwas besser kennen- und schätzen lernen, um ihn so von einem Hindernis zu einem Helfer zu transformieren.

## Der Neocortex – Sitz unseres kleinen Buddhas

Der Neocortex sitzt in der Großhirnrinde, dem jüngsten Teil unseres Gehirns. Neben der motorischen Steuerung und der Sprachverarbeitung und -produktion befähigt er uns, Situationen zu analysieren, zu bewerten und bewusst eine Verhaltensentscheidung zu treffen. Er wird von vielen als Sitz des bewussten Ichs bezeichnet und ist bei uns Menschen um einiges größer als bei anderen Säugetieren. Hier befindet sich auch der Präfrontalcortex (Stirnappen), der es uns ermöglicht, uns selbst zu reflektieren. Die Region über dem rechten Auge steht in Zusammenhang mit negativen Gedanken, Gefühlen und Ängsten. Man nennt sie daher gerne auch „Jammerlappen“. Die Region auf der linken Seite hingegen ist unsere „Glückszone“, sie steht für positive Gefühle, Enthusiasmus und gute Laune. Abhängig davon, welcher der beiden Bereiche bei Ihnen ausgeprägter und aktiver ist, verläuft Ihr innerer Dialog. Diesen kennen Sie sicherlich, plappert doch fast unaufhörlich unsere innere Stimme vor sich hin und bewertet und kommentiert alles, was uns widerfährt. Selbst auf der Couch oder im Bett kommt diese Stimme nicht zur Ruhe. Gehören Sie zur „Ja, aber ...“-Fraktion, haben Sie einen aktiven und gut ausgebildeten Jammerlappen. Gehören Sie hingegen zur Fraktion



all derjenigen, die mit einem optimistischen „Warum nicht?!“ fröhlich durchs Leben ziehen, dann ist der linke Präfrontalcortex eindeutig ausgeprägter und aktiver.

## SELBSTTEST

### Jammerlappen oder Glückspilz?

Bitte bewerten Sie, wie sehr Sie den folgenden Aussagen zustimmen  
(von 1 = *Ich stimme überhaupt nicht zu* bis 5 = *Ich stimme voll und ganz zu*):

1. Mit meiner Meinung stehe ich nicht gerne alleine da. Ich halte daher in manchen Situationen lieber meinen Mund.

Punkte: \_\_\_\_\_

2. Die Sorge, in etwas nicht gut genug zu sein oder zu versagen, hindert mich häufig daran, Neues auszuprobieren (wie z. B. eine neue Sportart, ein neues Instrument, eine neue Sprache etc.)

Punkte: \_\_\_\_\_

3. Es ist mir zwar unangenehm, aber ich bin oft neidisch auf andere.

Punkte: \_\_\_\_\_

4. Mit Komplimenten kann ich nicht besonders gut umgehen.

Punkte: \_\_\_\_\_

5. Ich backe lieber kleine Brötchen.

Punkte: \_\_\_\_\_

6. Es fällt mir schwer, mich nach einem Streit wieder zu beruhigen.

Punkte: \_\_\_\_\_

7. Bei Problemen werde ich schnell ungeduldig und hole mir Hilfe.

Punkte: \_\_\_\_\_

### **Auswertung**

#### **7–13 Punkte: der Glückspilz**

Herzlichen Glückwunsch! Ihr linker Präfrontalcortex ist äußerst aktiv und ausgeprägt und Ihr Jammerlappen wohl nur unter dem Mikroskop wahrnehmbar. Aber vielleicht haben Sie ja trotzdem Lust, weiter in diesem Buch zu lesen.

#### **14–24 Punkte: mal so, mal so**

Bei Ihnen scheinen die beiden Regionen im Präfrontalcortex gleichermaßen ausgeglichen und aktiv zu sein. Mal fällt es Ihnen leicht, voller Zuversicht Aufgaben anzupacken, und mal werden Sie von negativen Gedanken heimgesucht, die Ihnen bisweilen Ihre Lebensfreude vermiesen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Jammerlappen zu einem Jammerläppchen minimieren und sich über eine weitläufigere Glückszone freuen dürfen.

#### **25–35 Punkte: der Jammerlappen**

Neuen Situationen blicken Sie eher misstrauisch entgegen. Ihre innere Stimme unterbricht anfängliche Begeisterung gerne mit dem berühmten „Ja, aber ...“, und es fallen Ihnen gleich hundert Dinge ein, die schief laufen könnten. Ein weiterer Klassiker: Wenn Ihnen etwas Dummes passiert, denken Sie gerne „Typisch, dass das mal wieder mir passieren muss“. Doch kein Grund, den Kopf hängen zu lassen. Auch wenn Ihre innere Stimme den einen oder anderen Tipp, den Sie in diesem Buch lesen werden, erst mal wieder sabotieren möchte: Sie können Ihren Jammerlappen mittels Übung zum Schrumpfen und somit mehr und mehr zum Schweigen bringen und Ihre Glückszone vergrößern, sodass Sie zukünftig zuversichtlicher durchs Leben kommen und langfristig zufriedener werden.

Mit unterschiedlichen Techniken wie z. B. Meditation oder Achtsamkeitstraining vergrößert sich der Präfrontalcortex messbar. Auch wenn sich Ihr Leben nicht gleich vollkommen ändern wird, so werden Sie nach und nach mehr Gelassenheit wahrnehmen und spüren, wie dieser Teil Sie auf dem Weg zum inneren Frieden navigieren und sicher ans Ziel bringen wird. Hier setzten wir mit unserem manuellen Update an. Aber wie bereits gesagt: Sie selbst müssen etwas dafür tun.

***Gelassenheitsimpuls:*** *Tun Sie Dinge, die zu Ihnen passen.*

Um gelassener zu werden, ist der Präfrontalcortex überaus wichtig. Wir nennen diesen Teil „Little Buddha Cort“ oder einfach nur „Cort“. Little Buddha deshalb, weil dieser Teil besonders durch die Meditation und Achtsamkeitspraxis gestärkt wird und uns dann darin unterstützt, mehr Abstand zu dem zu bekommen, was wir denken und fühlen. Ist Cort erst mal groß und stark, kann er als Big Buddha Cort gemeinsam mit Limbo ein unschlagbares Team bilden und uns zu innerem Frieden und heiterer Gelassenheit führen

***Gelassenheitsimpuls:*** *Machen Sie es sich leicht.*

## Überleben ist Teamarbeit

Aber wer hat nun das Kommando, wenn es mal wieder stressig wird? Das Reptiliengehirn, das darauf achtet, dass wir nicht verhungern und sterben? Limbo, der uns instinktiv handeln lässt und bei Gefahr unser Überleben sichert? Oder Cort, der analytisch denkende Teil unseres Gehirns, der die Situationen abwägt und sicherstellt, dass wir uns nicht schaden?

Meist entstehen unsere Entscheidungen aus einem Zusammenspiel der jeweiligen Schaltzentralen. Glücklicherweise sind die meisten unserer Verhaltensentscheidungen kohärent, d. h. im Einklang mit Gefühl und Geist, und dadurch sind sie zielführend. Wir fühlen uns gut damit. Probleme bekommen wir immer dann, wenn wir eine inkohärente Entscheidung fällen. Wenn sich unser Geist gegen das Gefühl oder aber das Gefühl gegen unseren Geist entscheidet.

Dies passiert zum Beispiel, wenn Limbo das Ruder übernimmt, weil unser hochreaktives Alarmsystem in Aufruhr ist, selbst dann, wenn gar keine wirkliche Bedrohung besteht. Das kann uns dann ganz schön in Schwierigkeiten bringen: Das bei Bedrohung automatisch ausgelöste Schutzverhalten ist nur bei echter Gefahr für Leib und Leben hilfreich und angemessen. Bei familiärem oder beruflichem Stress kann es dazu führen, dass wir uns schnell mal im Ton vergreifen oder auf andere Weise ungünstig reagieren.

Unser Verhalten wird situationsbedingt von unseren Grundbedürfnissen, unseren Gefühlen und Trieben und unserem bewussten Denken gesteuert.

**Gelassenheitsimpuls:** *Seien Sie achtsam.*

Stellen Sie sich vor, Sie sind in Sizilien, um dort Urlaub zu machen, und gehen durch eine dunkle Gasse zu dem Restaurant, in dem Sie mit einer schönen Frau oder einem attraktiven Mann verabredet sind. Plötzlich hören Sie ein Rumpeln aus einem düsteren Hinterhof, der an die Gasse grenzt. Bereits in dem Moment, in dem Sie das Rumpeln wahrnehmen, löst Ihr Alarmsystem höchste Alarmstufe, den „Code Red“, aus, indem Ihre Amygdala wie wild neuronal zu feuern beginnt. Die Datenbank Ihres Hippocampus wird in Windeseile durchsucht, ob sich zu dieser Situation etwas Passendes findet. Vielleicht befindet sich auch ein Mafiafilm im Archiv, und schon wird der Alarm verstärkt: Die Amygdala feuert Millionen von Impulsen an den Neocortex, der durch diesen Informations-Overload entscheidungsunfähig gemacht wird. Tonangebend ist jetzt die Oberkommandantin Amygdala. Nun geht es ums pure Überleben. Nun heißt es nur noch: kämpfen, fliehen oder erstarren. Es gehen Befehle an den Hypothalamus, das Steuerzentrum unseres vegetativen Nervensystems, aktiv zu werden, und die Hormonausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin beginnt. Etwas zeitverzögert wird das Stresshormon Cortisol in den Nebennieren produziert.

Innerhalb von Nanosekunden befindet sich Ihr ganzer Körper im sogenannten Flight-oder-Fight-Modus: Ihr Herz rast, Ihr Atem wird flacher und schneller, Ihre Stoffwechselprozesse verlangsamen sich, und Sauerstoff wird in Ihre Muskeln gepumpt, die sich dann anspannen, damit Sie schnell wegrennen oder kämpfen können. Sollte nun tatsächlich ein Bösewicht aus dem Dickicht der Hecke auftauchen, so könnten Sie gegebenenfalls sofort lossprinten und sich in Sicherheit bringen oder sich auf einen Kampf einlassen. Ihrem Alarmsystem sei Dank werden Sie so ziemlich wahrscheinlich Ihr Leben retten.

Unser Bewusstsein hat auf die ganzen Prozesse, die in nur wenigen Millisekunden ablaufen und den Körper auf Angriff oder Flucht vorbereiten, keinen Einfluss. Und das ist in diesem Fall auch gut so. Stellen Sie sich vor, Sie würden in dieser Situation zuerst einmal innehalten, die Ohren spitzen, um genau hinzuhören, ob es sich beim Rumpeln um ein Tier, einen Menschen oder eine umkippende Mülltonne handelt. Noch während Sie überlegen, würden Sie (im Fall eines tatsächlichen Übergriffs) außer Gefecht gesetzt werden.

**Gelassenheitsimpuls:** *Versuchen Sie, zwischen Reiz und Reaktion bewusst zu atmen.*

Wie komplex und genial unser Gehirn in einem solchen Moment reagiert, wird z. B. an der Verlangsamung der Stoffwechselprozesse deutlich. Die Verdauung wird in einem Gefahrenmoment komplett gestoppt. Nicht auszudenken, wenn Sie auf Ihrer Flucht erst mal pinkeln müssten. Auch der Sexualtrieb wird heruntergefahren, denn die Fantasie an eine lustvolle Liebesnacht mit der Frau oder dem Mann, die/den Sie im Restaurant treffen wollen, wäre in einem solchen Moment hinderlich. Wir können Mutter Natur an dieser Stelle ein Riesenlob aussprechen. Ohne unser geniales Alarmsystem würden Sie jetzt nicht hier sitzen und das Buch lesen, denn die Menschheit wäre schon lange ausgestorben.

Unser Alarmsystem funktioniert nach dem Motto „erst handeln – dann denken“.

### **Übung: Dem Gehirn ein Dankeschön schenken**

Unser Gehirn ist und bleibt ein Wunderwerk, das sich selbst der Wissenschaft noch nicht vollkommen erschlossen hat. Aber feststeht: Unser Gehirn macht es möglich, uns zu bewegen, zu tanzen, zu denken, zu leben, zu lieben und zu sein. Ohne unser Gehirn wären wir vollkommen verloren. Warum ihm nicht einmal dafür danken?

- Kommen Sie in eine aufrechte Sitzhaltung und schließen Sie Ihre Augen.
- Machen Sie sich Ihr Gehirn bewusst, das sich vom Hinterkopf bis zur Stirn erstreckt und ca. 1,3 kg wiegt.

- Machen Sie sich bewusst, dass Sie nur mit seiner Hilfe reflektieren, eigenständig leben und andere Menschen und sich selbst lieben können.
- Atmen Sie nun bewusst ein und schenken Sie Ihrem Gehirn auf diese Weise ein Lächeln und danken Sie ihm dafür, dass es so gut funktioniert.
- Atmen Sie aus, und wenn Sie mögen, verneigen Sie sich innerlich vor Ihrem Gehirn und danken Sie ruhig noch einmal für all das, was es für Sie leistet.
- Wenn Sie die Übung vertiefen möchten, können Sie sich auch die einzelnen Regionen vorstellen: das Reptiliengehirn, das Säugetiergehirn und den Neocortex. Da sie evolutionsbiologisch und anatomisch aufeinander aufbauen, empfiehlt es sich, mit dem Reptiliengehirn zu beginnen und ihm zuerst zu danken. Sie können dann in dieser Art und Weise bei jeder einzelnen Gehirnregion ein paar Atemzüge verweilen und jeder für ihre wundervolle Arbeit danken.
- Öffnen Sie dann wieder die Augen und machen Sie sich abschließend noch einmal Ihren ganzen Körper bewusst.

**Gelassenheitsimpuls:** *Bescheidenheit öffnet die Augen für den Reichtum an dem, was Sie bereits haben.*

In bedrohlichen Situationen funktionieren wir getreu dem Motto: „Erst handeln, dann denken!“ – und diese Schnelligkeit rettet uns das Leben. Doch nicht immer ist dieses Verhalten hilfreich, bei psychosozialen Stress ist sie sogar oft kontraproduktiv.

Warum reagieren wir so einfältig? Die Nervenbahnen, die von unserem Alarmsystem zu unserem Präfrontalcortex laufen, entsprechen einer achtspurigen Autobahn. Die Verbindung von dort zurück zum Alarmsystem kann man jedoch lediglich mit einem Trampelpfad vergleichen. In solchen Schreckensmomenten ist Limbo taub für vernünftige Argumente. Unsere Angst oder Sorge lässt sich rational nicht wegdiskutieren. In stressigen Situationen wird zudem der größte Teil unseres Sauerstoffbestandes zu den Muskeln geschickt – zulasten des Gehirns. Das Denken fällt gleich dreimal schwerer!

Bei Angst oder Sorgen helfen keine rationalen Argumente!

Im schlechtesten Fall dauert dieser Zustand ohne Intervention ganze 18 Minuten. Manche sprechen dann von der „Amygdala-Machtübernahme (Amygdala Hijack<sup>5</sup>)“. Oje – ganze 18 Minuten „out of order“!

Bei psychosozialen Stress gibt es jedoch keine offensichtliche äußere Bedrohung für Leib und Leben. Die Gefahr, die unser Alarmsystem anspringen lässt, ist hausgemacht: Sie kommt aus unserem Innern.

**Gelassenheitsimpuls:** *Denken Sie, bevor Sie handeln.*

## Angst, alleine dazustehen

Niemand ist eine Insel. Menschen sind soziale Wesen, die nur in Gemeinschaft überleben können. Doch um zu einer sozialen Gruppe zu gehören, müssen wir von ihr akzeptiert und anerkannt werden. Und wir müssen sicherstellen, dass wir nicht auf einmal wieder ausgestoßen werden. Zur Lösung dieser kniffligen Aufgabe hat die Evolution unserem Alarmsystem ein dafür passendes Untermenü hinzugefügt. Wir streben automatisch nach sozialer Anerkennung und Verbundenheit, indem wir uns unbewusst mit hohen Erwartungen an uns selbst antreiben. Befürchten wir, diese

Atmen beruhigt das Nervensystem.

Erwartungen nicht erfüllen zu können, fühlt es sich für uns tatsächlich lebensbedrohlich an. Gaukelt uns dieses Untermenü doch vor, womöglich nicht mehr anerkannt und akzeptiert und somit ausgestoßen zu werden. Und dieser Rausschmiss kommt, nicht nur in grauer Vorzeit, einem Todesurteil gleich. Nicht immer äußert sich diese imaginierte Bedrohung eines sozialen Rausschmisses in einem starken Angstgefühl. Meist ist es eher ein diffuses Gefühl von Unwohlsein, Anspannung oder Beunruhigung.

## 1.3 Energie sparen und Negatives fixieren?

Mit unserem steinzeitlichen Alarmsystem unter der Schädeldecke haben wir eigentlich schon genug zu kämpfen. Leider ist das noch nicht alles: Zwei weitere Komponenten, die in der Grundeinstellung unseres aufs Überleben gepolten Gehirns aktiviert sind, machen uns das Leben zusätzlich schwer. Die nächste Komponente zeigt sich als besonders hinderlich, da sie uns den Einstieg in neue Denkweisen schwer macht.

***Gelassenheitsimpuls:*** Schalten Sie Ihren Autopiloten immer wieder aufs Neue aus. Das schärft das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment.

### Der Energiesparmodus

Dieser Modus verhindert wirksam, dass wir einmal eingeschlagene Wege ohne Mühen verlassen können, um uns auf Neues einzulassen. Behalten Sie dies also im Hinterkopf, wenn Sie hoch motiviert nach der Lektüre dieses Buches versuchen möchten, diesen oder jenen Ratschlag und die eine oder andere Übung in Ihr alltägliches Leben einzubauen. Seien Sie sich bewusst, dass es Sie viel Überwindung kosten wird. Beginnen Sie lieber gemäß dem Motto „Weniger ist mehr“ und freuen Sie sich über



kleine Erfolge. Somit ist die Chance, dass Sie auch wirklich dranbleiben, um ein Vielfaches höher.

**Gelassenheitsimpuls:** *Üben Sie sich in Geduld.*

Wie wir lernen, Wissen erwerben und was wir als wahr empfinden, hängt maßgeblich mit dem Energiesparmodus zusammen. Statt Erfahrungen selbst zu machen und daraus Erkenntnis zu gewinnen, greifen wir auf Erfahrungen unserer Mitmenschen zurück. Das können auch Erfahrungen sein, die bereits Jahrhunderte zurückliegen und von Generation zu Generation weitergegeben wurden.

Internet sei Dank haben wir heute fast unbeschränkten Zugriff auf das gesamte Wissen der Menschheit, ohne dass wir selbst je etwas erfahren und daraus eine Erkenntnis gewonnen hätten. Das ist auf der einen Seite natürlich unglaublich effizient, muss das Rad so glücklicherweise nicht immer wieder neu erfunden werden. Auf der anderen Seite birgt es auch eine große Gefahr: Wer überprüft denn heutzutage noch die Informationen und „Wahrheiten“, die wir vor allem aus dem Internet bekommen? Nur, weil etwas lang genug überliefert wurde oder oft genug behauptet und zitiert wird, heißt es noch lange nicht, dass es wahr ist. Und „wahr“ heißt in diesem Zusammenhang auch: für unsere heutige Lebenssituation stimmig.

Der größte Teil  
unseres Wissens ist  
überliefert und nicht  
selbst erfahren.

## Die Affen und der Schmerz

In einer Versuchsanordnung wurde in einem Affenkäfig mit fünf Affen eine Leiter aufgestellt, auf der Bananen platziert waren. Immer wenn ein Affe auf die Leiter klettern wollte, um an die Bananen zu kommen, bekamen die anderen Affen einen Stromschlag. Als die Affen auf den Schmerzreiz ausreichend konditioniert waren, wurde ein Affe entfernt und durch einen neuen Affen, der die schmerzhaft Erfahrung mit der Leiter noch nicht gemacht hatte, ersetzt. Dieser Affe versuchte relativ schnell, auf die Leiter zu klettern. Was passierte aber? Die anderen Affen hielten ihn mit Gewalt davon ab, auf die Leiter zu klettern, aus Angst, wieder mit Stromschlägen malträtiert zu werden.

So wurden nach und nach die Affen der „Generation Stromschlag“ durch Affen ersetzt, die in der Leiter einfach nur eine Leiter sahen. Diese Affen lernten aber schnell, bedingt durch das Verhalten ihrer Artgenossen, dass die Leiter tabu ist und man unter keinen Umständen draufklettern darf. Selbst als nur noch jene Affen in dem Käfig waren, die den Zusammenhang zwischen Leiter und Stromschlägen nie selbst erfahren hatten, traute sich keiner mehr, auf die Leiter zu klettern. Kam ein neuer

Affe hinzu und versuchte sein Glück auf der Leiter, wurde er von den anderen Affen mit Gewalt abgehalten. Hätte man einen Affen gefragt, warum er denn den anderen Affen davon abhalte, auf die Leiter zu klettern, hätte er wohl gesagt: „Keine Ahnung, das wird hier halt so gemacht!“

Dieses Experiment wird häufig von Trainern für Teambuilding zitiert. Es gibt jedoch keinerlei verlässliche Belege, wer diesen Versuch wann und wo durchgeführt haben soll. Angeblich soll es sich um eine Forschergruppe der 60er-Jahre handeln. Doch Beweise bzw. Quellen gibt es dafür nicht. Wir müssen davon ausgehen, dass es den Versuch so nie gab. Vielmehr scheint es einer Versuchsanordnung des Primatenforschers Gordon R. Stephenson nachempfunden zu sein, welcher diesen mit Rhesusaffen 1967 durchgeführt hatte.<sup>6</sup> Hier ging es jedoch um einen gänzlich anderen Sachverhalt.

Somit beweist diese Geschichte gleich in zweifacher Weise, welche Fehlerhaftigkeit unserer vereinfachten Art, zu lernen bzw. Wissen/Fakten zu übernehmen, inneohnt. So, wie die Affen im übertragenen Sinne nicht nach dem „Warum“ fragen, so wird diese Geschichte einfach für bare Münze genommen – ohne zu hinterfragen, ob sie überhaupt wahr ist. Eine Quellensuche würde ja auch viel zu viel Energie kosten ...

Deshalb passiert es häufig, dass wir auf Wertesystemen, Religionen, Essgewohnheiten oder auch Bildungs- und politischen Systemen beharren, die wir blind übernommen haben, obwohl sie womöglich gar nicht mehr zeitgemäß sind oder zu unserer aktuellen Lebenssituation passen.

Echtes und nachhaltiges Lernen findet nur durch eigene Erfahrung statt. Wir können noch so häufig lesen und hören, wie wichtig es ist, Sport zu treiben und für ausreichend Entspannung zu sorgen. Erst wenn es uns so richtig schlecht geht, wir ausgebrannt sind und uns emotional und körperlich in einer Sackgasse befinden, sind wir bereit, diese Informationen ernst zu nehmen und für uns selbst zu sorgen.

### Übung: Werte überdenken für mehr Toleranz

Nehmen Sie sich Zeit und notieren Sie sich Ihre ganz persönlichen Werte. Verweilen Sie dann bei jedem einzelnen Wert für einige Momente und spüren Sie in sich hinein, was dieser Wert in Ihnen auslöst. Hinterfragen Sie diesen Wert: Ist es ein Wert, der sich aufgrund persönlicher Erfahrung in Ihnen etabliert hat, oder ist es ein von Ihren Eltern oder Ihren Mitmenschen übernommener Wert?

Machen Sie sich bewusst, dass jeder Wert nur eine subjektive Interpretation der Wahrheit und nicht die Wahrheit selbst ist. Seien Sie sich bewusst, dass jeder Mensch

andere Werte hat und dass diese Werte für ihn genau den gleichen Stellenwert haben wie Ihre Werte für Sie. Kommen Sie so zu einer Haltung, in der Sie andere Werte akzeptieren, respektieren und aushalten können, weil sie ebenfalls nur eine subjektive Interpretation der Wahrheit sind und nicht die Wahrheit selbst.

Wir müssen uns von Werten nicht bedroht fühlen, und unsere Werte dürfen niemanden bedrohen. Die Wahrheit kann nur selbst erfahren werden, und hier macht nun mal jeder Mensch andere Erfahrungen. Erkennen wir dies, ist unser manuelles Update hin zu mehr Gelassenheit bereits um die ersten Prozentpunkte vorangeschritten.

**Gelassenheitsimpuls:** *Sie müssen die Welt nicht retten. Es reicht, wenn Sie sich um sich selbst kümmern.*

Der Energiesparmodus ist auch dafür verantwortlich, dass wir bei unseren täglichen Denkprozessen so viel Energie wie möglich einsparen wollen. Daher betrachten wir viel lieber bewegte Bilder, statt zu lesen. Und wenn wir lesen, dann haben wir es gerne übersichtlich und gut strukturiert. Ein Text ohne Überschriften, Absätze und womöglich noch in Blocksatz wird es schwer haben, gelesen zu werden.

Es würde uns viel zu viel Energie kosten, sich mit einem solchen Wust an Buchstaben auseinandersetzen zu müssen. Da halten wir lieber Ausschau nach leicht Verständlichem!

Eingefahrene Denkweisen sind schwierig zu ändern.

Wir denken am liebsten in bereits gut ausgebauten neuronalen Netzwerken. Im Umkehrschluss heißt das: Wir tun uns sehr schwer, alte Denkweisen über Bord zu werfen und neue Wege einzuschlagen. Einmal Gelerntes und gut Durchdachtes wird so lange beibehalten, bis wir durch irgendetwas wie z. B. ernsthafte gesundheitliche Probleme dazu gezwungen werden, neue Pfade zu beschreiten. Wir bleiben lieber in vertrautem Terrain. Da können wir schneller Entscheidungen treffen und uns besser an unsere Umwelt anpassen. Das erhöhte vor 10000 Jahren unsere Überlebenschancen exorbitant.

**Gelassenheitsimpuls:** *Öffnen Sie sich für Neues.*

Trügerisch ist, dass die gut ausgebauten neuronalen Netzwerke, in denen sich unser Denken so gerne bewegt, auf Erfahrungen aus unserer frühen Kindheit beruhen und diese womöglich nicht mehr unserer aktuellen Lebenssituation entsprechen. Alles, was wir in den ersten sechs Lebensjahren gelernt und erfahren haben, spielt für den Aufbau unserer ganz persönlichen „Denkstraßen“ eine herausragende Rolle. Je häufiger wir einem Denkmuster folgen, desto breiter wird diese Straße, bis wir irgendwann eine gut ausgebaute Datenautobahn im Kopf haben, auf der wir blitzschnell

vorwärtskommen. Nur: Ob die Richtung, in die uns diese Denkweise bringt, noch die richtige ist, muss immer wieder hinterfragt werden.

## INFOKASTEN

### Zehn Fakten über unser Gehirn

1. Männer haben tatsächlich mehr Gehirnmasse, durchschnittlich ca. 100 g mehr, um genau zu sein.
2. Das Gehirn ist ein regelrechter Energiefresser. Bei nur zwei Prozent Anteil an der Gesamtmasse verschlingt es 20 bis 25 Prozent des Energiebedarfs.
3. Das Gehirn ist komplett schmerzfrei. Da es keine eigenen Schmerzrezeptoren hat, können Operationen unter der Schädeldecke teilweise sogar bei vollem Bewusstsein durchgeführt werden.
4. Liebe und Hass stimulieren ähnliche Hirnareale, wobei die Liebe unser Urteilsvermögen deaktiviert, Hass nicht.
5. Es gibt ein eigenes Witzzentrum im Gehirn.
6. Am leistungstärksten ist das Gehirn in einem Alter von 22 Jahren.
7. Pro Sekunde ist unser Gehirn elf Millionen Sinneseindrücken ausgesetzt, wovon aber nur die 40 wichtigsten herausgefiltert und weiterverarbeitet werden.
8. Steht unserem Gehirn harte Arbeit bevor, sollten wir am besten Käse essen. Die darin enthaltenen Aminosäuren liefern das passende Kraftfutter für eine schnelle Informationsweitergabe und Konzentration.
9. Täglich durchströmen das Gehirn 1200 Liter Blut und 75 Liter Sauerstoff.
10. Gehirnjogging bringt nix. Es wird dabei nur eine einseitige Fähigkeit trainiert, wie z. B. Kopfrechnen.