

Was tun, wenn's mir schlecht geht?

In sehr vielen Fällen hilft eine einfache, leicht erlernbare Übung. Zuerst kurz die Durchführung, dann die neurobiologische Erklärung.

Die hilfreiche Technik:

Achtsamkeit/Selbsterkenntnis: *Aha! Ich bin sauer, ich werde gerade sauer. Meine Gefühle (untrügliche Zeichen einer inneren Diskrepanz zwischen IST und SOLL Zustand) melden mir: Es geht mir schlecht.*

Jetzt sich selbst diese **zwei Fragen** stellen:

- 1. Gibt es wirklich eine „Gefahr“ oder ist es nur etwas, was ich „nicht mag“?**
- 2. Was kann ich stattdessen jetzt „mögen“? Was möchte ich jetzt eigentlich?**

Mit den Antworten auf diese beiden Fragen bist du mental auf einem völlig anderen Weg: du gehst aktiv auf einen erwünschten Zustand zu und löst dich aus dem „archaischen Gefahrenmodus“

Die neurobiologische Erklärung

Hinter diesen Fragen stehen die Erkenntnisse der Biologie und der Neurobiologie der letzten Jahrzehnte.

Unser Körper ist biologisch seit 100.000 Jahren der gleiche: Wir besitzen eine Reihe von Reaktionsmuster, die in diesen tausenden von Generationen entstanden sind und das Überleben der Gattung gesichert haben. Die Umweltbedingungen haben sich aber in den letzten 100 Jahren dramatisch geändert. Neues Verhalten ist Notwendig. Die alten Mechanismen sind keine Antworten auf die Umwelt im 3. Jahrtausend. Genau mit diesen alten Mechanismen reagiert aber immer wieder unser Körper in verschiedenen Situationen der Herausforderung.

Mir geht es schlecht. Was heißt das?

Die „Unlustzentren“ in unserem limbischen System sind aktiviert. Diese Zentren im Mittelteil unsers Gehirns liegen über dem Stammhirn, dem Reptiliengehirn. Die tiefliegenden Schichten haben wir mit allen Lebewesen seit den Reptilien gemeinsam. Da sind viele Prozesse gleich gesteuert, die auch bei niedrigen Tieren funktionieren: Stoffwechsel, Atmung, Verdauung...

Diese Lust und Unlustzentren sind mit bestimmten Mechanismen gekoppelt: Wenn es gefährlich ist, hat unser Körper gelernt: Kämpfen, flüchten oder sich tot stellen. Und genau da setzt die moderne Copingtechnik bzw. Glücksforschung an: Viel zu oft beurteilt unser Gehirn etwas als gefährlich und lässt alle „Gefahrenvermeidungs- und Überlebensstrategien“ hochlaufen. Kampf oder Flucht ist angesagt: Alles Blut in die Muskeln: aggressives Angreifen, kämpfen oder... nichts wie weg; laufen, so schnell es geht. Und wenn beides nicht mehr geht, dann sich tot stellen, verstecken, apathisch sich dem Schicksal ergeben. (Exkurs: Weil in solchen Situationen auch der Sex nicht sinnvoll ist, werden Menschen, die sehr oft im Gefahrenvermeidungs-Modus sind, sexuell immer öfter desinteressiert oder impotent - Managerkrankheit) Als es noch Säbelzahn timer gab, waren solche Re-aktionen wohl sinnvoll; wie wenig sinnvoll sind diese Körperreaktionen, wenn der Chef hereinstürmt, wenn ein Kunde wütend reklamiert, wenn die Anforderungen zu hoch sind, wenn der Partner Ärger macht.... In

so einer Situation „darf nicht“ unser biologischer Mechanismus re-agieren, sondern wir, wir als selbstverantwortliche Wesen, müssen agieren. Die biologischen Muster, die Gefahrenvermeidungsstrategien sind in solchen Situationen „falsch“: Die biologischen Reaktionen sind unvernünftig, übertrieben, reflexhaft, unangemessen, Aus einer Kleinigkeit wird eine „Großigkeit“. Es sind plötzlich nicht mehr die fünf Minuten Verspätung, nicht mehr der Tropfen Rotwein auf dem Tuch, nicht mehr die Bemerkung des anderen oder dieser momentane Fehler. Es geht plötzlich um etwas Generelles, um etwas Allgemeines, es geht „um das Prinzip“. Plötzlich kommen (aus uns) Antworten wie: *Du machst ja immer...! Wenn das jeder...! Nie wird hier...! Es geht nicht um die 5 Min; es geht um das Prinzip: Du bist immer... Sie machen nie....!* Wenn solche Gedanken auftauchen oder wenn solche Worte zu hören sind, dann ist der Gefahren-Vermeidungs-Mechanismus voll im Gang.

Was „passiert“ bei dieser Technik?

Vorerst noch eine kurze Ergänzung: Ausgelöst wird der Gefahrenvermeidungs- und Überlebensmechanismus durch die Beurteilung der Situation. Die Beurteilungskriterien sitzen „angeboren“ im Großhirn oder wir haben sie irgendwann „gelernt“. Eben diese Kriterien zu verändern macht Sinn. Wir leben nicht mehr in der Steinzeit, nicht mehr im Urwald. In der modernen Zivilisation gibt es keinen kleinen Stamm, der unser Überleben garantiert, keine Wildnis außerhalb und (fast) keine Lebensgefahr: Wir verhungern nicht, erfrieren nicht, werden nicht ausgestoßen oder der Freiheit beraubt.

Werden wir uns dieser Tatsache immer öfter bewusst, so können wir beginnen, diesen „angeborenen“ Bewertungsmechanismus zu verändern; sicher nicht leicht, aber machbar. Ein erster Schritt ist es, mich immer wieder selbst zu „ertappen“, wenn es mir schlecht geht und sofort die erste der beiden Fragen zu stellen: *Gibt es wirklich eine Gefahr oder ist es nur etwas, was ich nicht mag?* Fast immer wird sofort klar, dass es etwas ist, was ich nicht mag. Und nun folgt die zweite Frage: *Was kann ich stattdessen jetzt mögen? Was möchte ich jetzt eigentlich?*

Mit dieser zweiten Frage verändern wir nicht nur unsere Denkweise, sondern auch unsere biologischen Prozesse und damit unsere Verhaltensweisen ganz enorm und radikal: Im Gehirn schaltet sich ein Motivations- ein Zuwendungsmechanismus ein. Immer nämlich, wenn ich etwas will (je größer der Wunsch umso größer die Energie!) entwickle ich Kräfte und Strategien, um mein Ziel zu erreichen. In meinem Kopf werden Kapazitäten frei, die nach (kreativen) Lösungen suchen, die überlegen: *Wo habe ich schon einmal so etwas...? Wer könnte mir da helfen...? usw.* Mein Blut bleibt im Kopf und strömt nicht in die Muskulatur. Nicht Kampfhormone (Adrenalin u.ä....) sondern wichtige Botenstoffe wie Dopamin und körpereigene Opiate werden ausgeschüttet und der Organismus kommt auf Touren. Wissenschaftlich ist erforscht: Bei Gefahrenvermeidung reduziert sich unsere (geistige) Leistungsfähigkeit auf 50%. Bei intensiver Versorgung mit Dopamin und den Opiaten steigt die Leistungsfähigkeit auf 200%.

Es lohnt sich, solche (biologischen) Muster zu erkennen und statt der „angeborenen“ Steinzeitmechanismen immer öfter so förderliche und hilfreiche Technik der Hirnforschung zu nutzen. Welch ein Glück, dass wir im 21. Jhdt leben!