



Doris Iding & Nanni Glück

Immer mit der Ruhe!

Wie Sie Ihr Gehirn zur Gelassenheit erziehen

Doris Iding & Nanni Glück

Immer mit der Ruhe!

Wie Sie Ihr Gehirn zur Gelassenheit erziehen



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

DORIS IDING & NANNI GLÜCK

IMMER MIT DER RUHE!

WIE SIE IHR GEHIRN ZUR GELASSENHEIT ERZIEHEN

Junfermann Verlag
Paderborn
2018



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2018
Coverfoto	© Kubkoo – istockphoto.com
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Abbildungen	© Zlatko Šunc
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-740-7

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-738-4 (EPUB), 978-3-95571-673-8 (Print),

978-3-95571-739-1 (MOBI).

Inhalt

Einleitung	7
TEIL I: WARUM UNS GELASSENHEIT SO SCHWERFÄLLT	11
1. For survival use only: Unser Gehirn ist nicht zum Glücklichein gemacht...	13
1.1 Gelassenheit braucht Übung	14
1.2 Unser dreiteiliges Gehirn	17
1.3 Energie sparen und Negatives fixieren?	26
2. Digitale Medien und Gelassenheit: Geht das zusammen?	35
2.1 Facebook und Co. – die neuen Zivilisationskrankheiten	36
2.2 Krimis, Horror-Schocker und Schreckensnachrichten	46
2.3 Online-Fesseln	49
3. Unter Spannung: der Teufelskreis Stress	53
3.1 Aktivierung des Parasympathikus	54
3.2 Stress verändert unsere Gene	57
4. Gelassenheitsblocker Leistungsgesellschaft	59
4.1 Glänzen zu jedem Preis? – Die Dopaminfälle	61
4.2 Multitasking und Dauerstress	64
5. Gelassenheitsblocker Gedanken: Warum wir uns selbst im Weg stehen ...	69
5.1 Das innere Kind	69
5.2 Der innere Kritiker	73
5.3 Die inneren Saboteure	74
5.4 Selbstbewusstsein entfalten – ein weiterer Schritt zur Gelassenheit	77
6. Gelassenheitsblocker Hormone: Bei Stress leiden Körper und Geist	79
6.1 Wenn aus akutem Stress chronischer wird	79
6.2 Dankbarkeit kultivieren und sich dem Positiven zuwenden	81

7. Neuroplastizität: Unser Gehirn lässt sich jederzeit verändern	85
7.1 Die Entwicklung unseres Gehirns.....	86
7.2 Warum wir so sind, wie wir sind.....	88
TEIL II: WIE ES GELINGT, GELASSENER ZU WERDEN	91
8. Achtsamkeit: der Schlüssel zur Gelassenheit	93
8.1 Formelle und informelle Praxis der Achtsamkeit.....	95
8.2 Auf Buddhas Spuren wandeln.....	98
8.3 Achtsamkeit und Selbstbeobachtung	106
8.4 Meditation und das Gehirn	109
9. Selbstmitgefühl entwickeln	123
9.1 Mitgefühl versus Empathie.....	124
9.2 Mitgefühl als natürliche Antwort auf Schmerz	126
9.3 Sich selbst verwöhnen – eine Kunst für sich.....	134
10. Limbos Notfallkoffer	139
10.1 Sieben Übungen bei Unruhe, negativen Gefühlen, Angst und Panik	140
10.2 Was denken Sie, während Sie üben?.....	147
11. Sich mit etwas Höherem verbinden	149
12. Gut schlafen	157
12.1 Körperbewusstsein schaffen.....	158
12.2 Das Schlafzimmer: Oase der Entspannung.....	160
12.3 Den Tag beenden – den Schlaf begrüßen.....	161
Ausklang: Verschieben Sie Ihre Visionen nicht, leben Sie Ihre Träume!.....	163
Anmerkungen.....	165
Literatur.....	169
Über die Autorinnen	171

Einleitung

„Einen Moment nicht gedacht
– und schon glücklich!“
(Stefan Machka)

Kennen Sie das? Alles läuft super: im Job, in der Beziehung, im Bett, mit den Freunden, mit dem Nachwuchs und der Familie ... Eigentlich könnten Sie sich zufrieden zurücklehnen und einfach mal das Dasein genießen. Eigentlich. Wäre da nicht diese leise Stimme, die Ihnen in solch entspannten Momenten zuflüstert: „Das ist zu schön, um wahr zu sein! Warte nur ab, bald passiert etwas Schlimmes!“ Und schon läuten sie wieder, die Alarmglocken. Und schon ist es vorbei mit der Entspannung. Und schon sind Sie wieder in Habachtstellung.

Zunächst einmal die gute Nachricht: Sie können es ändern! Sie können gelassener werden. Alles, was es dazu braucht, ist, sich selbst besser kennen-, verstehen und lieben zu lernen.

Da ist zum einen die Struktur unseres Gehirns, die Sie einfach nicht unbeschwert zur Ruhe kommen lässt. Und zum anderen unser Geist, dessen Funktionsweise man ebenfalls kennen sollte. Der Geist ist das, was unserem Sein zugrunde liegt. Ob wir diese Grundlage Geist, Gott oder offenes Gewahrsein nennen, bleibt jedem Menschen selbst überlassen. Beide – Gehirn und Geist – haben ihre Eigenarten. So besitzt unser Gehirn ein steinzeitliches Überlebens-Sicherungs-Programm, was dafür sorgt, dass wir nicht „einfach mal so“ entspannen können. Im Gegensatz zum Gehirn ist der Geist nicht messbar und nicht sichtbar. Er kann sehr beschäftigt sein, von einem Objekt zum anderen springen, während der Körper ruhig ist. Im Buddhismus wird der Körper gerne mit einem Gasthaus verglichen und der Geist mit einem Gast, der darin verweilt.

Auch wenn es nicht offensichtlich ist, so gibt es zwischen Geist und Gehirn eine direkte Verbindung und eine gegenseitige Einflussnahme. Verändert sich das Gehirn, verändert sich auch der Geist – und umgekehrt. Der amerikanische Neuropsychologe Rick Hanson beschreibt es folgendermaßen: Das Gehirn nimmt die Form an, die die Grundlage des Geistes bildet. Wenn wir unseren Geist beispielsweise mit Sorgen, Selbstkritik und Wut füllen, dann wird unser Gehirn darauf reagieren und entsprechende neuronale Strukturen und Dynamiken entwickeln, was dazu führt, dass unsere Sorgen, unsere Selbstkritik und unsere Wut nur noch stärker werden. Wenn wir unseren Geist andererseits regelmäßig in der Wahrnehmung schulen, dass wir gut sind, wie wir sind, dann wird auch unser Gehirn nach und nach auf ruhige Stärke, Selbstvertrauen und inneren Frieden gepolt.¹

Um zu verstehen, warum sich unser Gehirn zwischen uns und unsere Gelassenheit und somit auch zwischen uns und unseren Geist stellt, müssen wir in der Evolution weit zurückgehen und das Leben unserer Vorfahren betrachten. Deren Leben drehte sich – überspitzt gesagt – nur um drei Dinge: Essen, Schlafen und Sex! Daran hat sich bis heute eigentlich nicht viel geändert. Der wesentliche Unterschied: Unsere Urur-ahnen lebten in der freien Natur und sahen sich dort allerlei Gefahren ausgesetzt. Es galt das Motto: Fressen oder gefressen werden. Denken Sie nur an den oft bemühten Säbelzahn tiger. Er war eine ständige Gefahr. Entspannt zurücklehnen konnten sich unsere Vorfahren in seiner mittelbaren oder unmittelbaren Gegenwart nie, drohte doch ständig Gefahr für Leib und Leben.

Um einem jähen Ende möglichst zu entgehen, wurde der Mensch zum Glück mit einem hypersensiblen Alarmsystem ausgestattet. Das Ganze hatte allerdings einen Haken: Es gab keinen Stand-by-Modus. So waren unsere Ahnen immer auf der Hut und fühlten sich permanent etwas unsicher.

Leider garantiert uns auch die heutige Zeit keine 100-prozentige Sicherheit. Terror, Amokläufer und Naturkatastrophen gehören weltweit zur Tagesordnung und schüren unsere Ängste. Gleichzeitig sind wir hier in Europa immer noch sicherer als in vielen anderen Ländern. Und im Vergleich zu vielen Menschen, die in Kriegs- und Hungergebieten tagtäglich um ihr Überleben kämpfen, ist unser Leben sehr privilegiert. Uns geht es so gut, dass wir uns Zeit nehmen könnten, um uns ganz bewusst darum zu bemühen, gelassener zu werden.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen aufzuzeigen, dass ein entspanntes Leben möglich und Gelassenheit erlernbar ist. Und nicht nur das: Wenn Sie Ihr Gehirn und Ihren Geist besser verstehen und die Übungen in diesem Buch regelmäßig machen, werden Sie sich am Ende des Buches endlich zurücklehnen und das Leben aus vollem Herzen genießen können.

Gelassener zu werden lohnt sich!

Wer gelassen ist,

- kann sich selbst und andere Menschen so sein lassen, wie sie sind, ohne sich selbst oder andere immer zu bewerten, zu verurteilen oder anders haben zu wollen.
- ist entspannter, achtsamer, heiterer, optimistischer, freundlicher und ein Genuss für seine Umwelt.
- befreit sich von überzogenen Ansprüchen, hohen Erwartungen und schädlichen Gewohnheiten.
- befreit sich von hässlichen Grübelfalten, Sorgen, Nörgeleien, Ärger und
- kann das Leben ohne große Schuldgefühle mal wieder seiner selbst wegen genießen.


Bevor auch Sie sich endlich gelassen den schönen und wesentlichen Dingen des Lebens hingeben können, werden wir Ihnen erklären, warum Sie so „ticken“, wie Sie (jetzt noch) ticken, und was es braucht, um echte Geborgenheit in sich selbst zu finden.

Da wir, Doris Iding und Nanni Glück, aus verschiedenen Arbeits- und Lebenskontexten kommen und einen unterschiedlichen Zugang zur Gelassenheit haben, haben wir den Inhalt gemäß unserer Neigungen und Kompetenzen aufgliedert:

Nanni vermittelt Ihnen den strukturellen Aufbau des Gehirns mit all seinen Bürden und Chancen. Dies lesen Sie in Teil I „Warum uns Gelassenheit so schwerfällt“.

Doris wird Ihnen in Teil II „Wie es gelingt, gelassener zu werden“ zeigen, wie Sie in Ihrem Geist Samen des Mitgefühls, der Freude, der Achtsamkeit und der Liebe säen können, sodass ein wunderschöner Garten mit Blumen und Früchten daraus entstehen wird. Diese Achtsamkeits- und Meditationspraxis wird sich auch auf Ihr Gehirn auswirken. Sie werden achtsamer mit sich selbst, Ihren Mitmenschen und der Umwelt umgehen; Sie werden widerstandsfähiger und gelassener und können so müheloser auf den Wellen des Lebens reiten, anstatt Gefahr zu laufen unterzugehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß auf der Reise!



Doris Iding



Nanni Glück

Teil I

Warum uns Gelassenheit
so schwerfällt

1. | For survival use only: Unser Gehirn ist nicht zum Glücklichein gemacht

„Das Leben ist zu kostbar,
um es dem Schicksal
zu überlassen.“

(Walter Moers, *Die 13 ½ Leben des Käpt'n Blaubär*)

Sind Sie mit Ihrem Leben zufrieden? Oder darf's noch etwas mehr Lockerheit, Gesundheit, Selbstbewusstsein und Lebensqualität sein? Vielleicht fehlt Ihnen in manchen Situationen das Quäntchen an innerer Distanz, um Ihr Leben wirklich leichtzunehmen. Vielleicht machen Sie sich auch zu viele Sorgen und neigen zu Ängstlichkeit. Vielleicht sind Sie aber auch grundsätzlich unzufrieden mit sich und dem Leben. Oder sind Sie eher für die anderen da und haben das Gefühl, in Ihrem Leben zu kurz zu kommen? Was auch immer in Ihrem Leben gerade nicht rund läuft und Sie dazu bewogen hat, dieses Buch zu kaufen, am Ende des Buches werden Sie häufiger lächeln und sich seltener aufregen.

Wann immer es Ihnen gelingt, bewusst wahrzunehmen, was Sie gerade tun oder auch lassen, haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung innere Distanz unternommen. Und wenn Sie es schaffen, auch in solchen Momenten entspannt zu bleiben, in denen es mal wieder so richtig „eng“ wird, können Sie davon profitieren: Sie wären fokussiert und ausgeglichen, wenn bei der Arbeit alles drunter und drüber geht. Sie könnten Ihrer Familie mit einem wohlwollenden Lächeln begegnen und müssten nicht ständig meckern, wenn sie an Ihren Nerven zerrt. Sie wären die Ruhe selbst, auch wenn Ihnen der Terminkalender ein zu enges Zeitkorsett verpasst und Sie das Gefühl haben, dass Ihr Tag locker 20 Stunden mehr haben könnte.

Was für eine schöne Vorstellung! Und wissen Sie was? Diese Vorstellung kann sich nach und nach in gelebte Gelassenheit verwandeln.

Gelassenheitsimpuls: Öffnen Sie Ihre Augen für die Wirklichkeit. Dann entsteht Gelassenheit ganz von selbst.

1.1 Gelassenheit braucht Übung

Fast alle Menschen wünschen sich mehr Gelassenheit. Sie ist die Grundlage für ein glückliches und zufriedenes Leben. Gehen wir gelassen durch die Welt, kann uns so schnell nichts aus der Bahn werfen. Den Widrigkeiten des Lebens können wir mit stiller Heiterkeit, kindlicher Neugier und akzeptierendem Staunen begegnen. Ein paradiesischer Zustand, den auch Sie erreichen können. Allerdings müssen Sie einiges dafür tun.

Nur durch tägliches Üben können wir nachhaltig gelassen bleiben. Hier verhält es sich ähnlich wie beim Muskeltraining. Nur dann, wenn wir regelmäßig üben, bleiben die Muskeln straff. Und genau hier liegt das Problem!

Kurze Momente von Gelassenheit kennen wir alle. Aber sie lassen sich leider nicht festhalten. Wir müssen sie kultivieren. Wäre es tatsächlich nur ein kleiner Spaziergang zur inneren Zufriedenheit, hätten wir schon lange den Weltfrieden, und alle wären nicht nur gelassener, sondern rundum glücklich und zufrieden.

Leider ist das nicht so. Davon sind wir noch Lichtjahre entfernt. Das heißt aber nicht, dass es unmöglich wäre, eines Tages in Frieden mit uns selbst und infolgedessen mit allen anderen Menschen in Harmonie und im Einklang mit der Natur zu leben. Die aktuellsten Ergebnisse der Hirnforschung geben Anlass zur Hoffnung: Wir können unser Gehirn und unseren Geist durch Übung verändern sowie Eigenschaften wie Mitgefühl, Gelassenheit und Achtsamkeit kultivieren und dadurch zu innerer Zufriedenheit gelangen. Sind wir erst einmal mit uns selbst im Reinen – das kennt wohl jeder –, können wir auch unsere Mitmenschen so sein lassen, wie sie sind. Dann werden wir, nach Empfehlung von Mahatma Gandhi, selbst die Veränderung, die wir uns für diese Welt wünschen.

Gelassenheitsimpuls: *Sehen Sie einen Tag lang mal alles positiv.*

Doch warum fällt es uns nur so schwer, einfach mal zufrieden und glücklich zu sein? Schließlich wohnen wir in einem der reichsten Länder der Welt, wir haben eines der besten Gesundheitssysteme, jeder Mensch hat freien Zugang zu Bildung und kann theoretisch alles werden, was er möchte. Von außen betrachtet, gibt es keinen Grund, sich so viel zu ärgern, wie wir es hier in den westlichen Ländern gerne so oft tun. In dem World Happiness Report² der Vereinten Nationen von 2017 erreicht Deutschland nur einen schwachen 16. Platz. Hinter den USA, Israel und Costa Rica, aber immerhin vor Großbritannien und Frankreich.

Unser Gehirn
ist aufs Überleben
programmiert, nicht
aufs Glückselin!

Wäre unserem Gehirn ein Produkthinweis beigelegt, so würde darauf stehen: „Optimiert, um das Überleben und die Reproduktion des Gehirnträgers zu sichern. Weitere Funktionen, wie zum Beispiel Zufriedenheit, Gelassenheit oder Glück, nur nach manuellem Update möglich.“

Darin liegt der Grund unserer latenten Unzufriedenheit: Unser Gehirn wurde dafür gemacht, unser Überleben in einer sehr gefährlichen Umwelt sicherzustellen. Um dies zu leisten, hat sich die Evolution allerhand Trickreiches einfallen lassen: Da wäre zunächst das hypersensible Alarmsystem, das nicht einfach mal so in den Stand-by-Modus geschaltet, geschweige denn ganz abgeschaltet werden kann. Dann dürfen wir uns über einen sehr effizienten Energiesparmodus freuen, der unser Gehirn höchst wirksam und ressourcenschonend arbeiten lässt, ohne kostbare Energie unnötig zu verschwenden. Komplettiert wird dieses einzigartige Überlebens-Sicherungs-Programm mit dem Negativfilter. Diese Support-Komponente zoomt unsere Aufmerksamkeit auf Gefahren und vermeintlich Schlechtes. Nehmen wir etwas Negatives wahr, springt automatisch unser „Leid-vermeiden-Programm“ an: Wir tun deshalb oft unbewusst alles dafür, um nur ja kein unangenehmes Gefühl oder gar Schmerz wahrnehmen und aushalten zu müssen.

So weit ganz vereinfacht die Grundeinstellung unseres Gehirns. Wäre es eine Software, würde man von der Version 1.0 sprechen. Das Dumme ist: Obwohl sich die äußeren Umstände unseres Lebens maßgeblich verändert haben, kam die Evolution bislang noch nicht auf die Idee, auch ein Update für unser Innenleben einzuspielen. Wir laufen heute noch immer mit dieser Steinzeitversion unter der Schädeldecke durch die Welt. Wollen wir eine Veränderung, dann müssen wir uns selbst darum kümmern. Und diese Optimierung kann nur jeder für sich vornehmen.

Damit wir dieses „manuelle Update“ durchführen können, sollten wir uns als Erstes mit den Grundeinstellungen unseres Gehirns vertrauter machen.

Unser hochsensibles Alarmsystem, Version 1.0

Diese Komponente ist Teil des limbischen Systems. Die Evolution hat getreu dem Motto „Viel hilft viel“ gewerkelt und diesen Bereich so hochreaktiv ausgestattet, dass wir uns unbewusst sogar bereits dann (in der Regel grundlos) bedroht fühlen, wenn zum Beispiel im Bus in der Reihe hinter uns jemand ein Geräusch macht, welches wir nicht definieren können.

Unser Alarmsystem ist ein regelrechter Blitzmerker. Es reagiert als Allererstes noch vor all unseren anderen Systemen auf äußere Reize. Sobald wir vor die Haustüre treten und somit aktiv am Straßenverkehr teilnehmen, ist unser Alarmsystem bereits

ungefragt damit beschäftigt, auf uns aufzupassen. Ohne dass wir es groß bemerken, sind wir aufmerksam und achten instinktiv auf mögliche Gefahren, damit wir bei Bedarf blitzschnell reagieren können. Ob Autofahrer, Radler oder Fußgänger – das Alarmsystem hilft allen, sicher durch den Verkehr zu kommen. Bremsen und Stoppen, Ausweichen und Beschleunigen, Abschätzen von Distanzen, das alles passiert ganz automatisch, und wir müssen uns dafür gar nicht mal großartig anstrengen.

Unser Alarmsystem ist von Natur aus hochsensibel angelegt und immer aktiv!

Unser Alarmsystem hilft uns aber nicht nur, im Straßenverkehr ohne blaue Flecken ans Ziel zu kommen, sondern ist uns generell eine wichtige Stütze, wenn es darum geht, unseren Alltag möglichst unbeschadet zu bewältigen. Und das alles ohne unser bewusstes Zutun. Das ist wirklich eine Hochleistung! Kein Wunder, dass das Gehirn alleine 20 Prozent des täglichen Energieverbrauchs benötigt und daher versucht, möglichst effizient zu haushalten. Damit es nachhaltig gut arbeiten kann, braucht es natürlich auch genügend Pausen, um sich zu erholen.

Gelassenheitsimpuls: *Machen Sie öfters ein Nickerchen, um Ihrem Gehirn Zeit zur Erholung zu bieten.*

Aber wie alles, so hat auch unser Alarmsystem zwei Seiten. Es gibt Situationen, da nimmt es seinen Job etwas zu genau und wittert Gefahr, wo gar keine besteht. Häufig dann, wenn wir eigentlich loslassen und entspannen könnten: Wenn wir abends im Bett liegen und einschlafen wollen; uns am Sonntagnachmittag gemütlich auf der Couch fläzen möchten oder auch im lang ersehnten Urlaub, in den wir ja eigentlich nur fahren, um zu entspannen. Dann liegen wir vielleicht an einem der schönsten Strände Spaniens und kommen einfach nicht zur Ruhe, sondern denken sorgenvoll an unsere Arbeit. Vielleicht werden vor Ihrem inneren Auge nun Erinnerungen an verschiedene Urlaubssituationen auftauchen, in denen es Ihnen ganz ähnlich ging. So sehr Sie sich auch bemüht haben, Ihr Gedankenkarussell wollte einfach nicht aufhören, sich zu drehen. Da freut man sich monatelang auf die kostbarsten Wochen des Jahres. Doch dann kommt er wieder, dieser Moment: Anstatt dass nun jede Faser Ihres Körpers auf der Sonnenliege in Wohlergehen dahinschmilzt, gehen Ihnen tausend Dinge durch den Kopf, die Sie vor Ihrer Abreise hätten erledigen müssen. Oder, und das passiert meist dann, wenn das Urlaubsende naht, Sie überlegen sich bereits, wie und ob Sie all das schaffen sollen, was zu Hause auf Sie wartet. Wenn es ganz schlecht läuft, dann werden wir in solchen Momenten von extremen Existenzängsten geplagt. Und das schlaucht ganz schön, oder?!

Diese irrationalen Ängste können einem manchmal sogar den kompletten Urlaub versauen. Denn – seien wir mal ehrlich – sie sind bei den meisten doch wirklich

unbegründet. Hierzulande muss niemand mehr um seine Existenz bangen. Es sei denn, er hat eine lebensbedrohliche Krankheit.

Gelassenheitsimpuls: *Gehen Sie im Urlaub so oft wie möglich baden.*

Unser sehr eifriges Alarmsystem steht häufig in Konflikt mit unserem kognitiven Denken, unserem Verstand. Rational betrachtet wissen wir, dass es eigentlich keinen Anlass zur Sorge gibt. Vielleicht hat Ihr Arzt Ihnen sogar geraten, sich nicht immer alles so zu Herzen zu nehmen. Und Sie tun Ihr Bestes, um entspannt zu sein. Aber so richtig gelingen will es Ihnen nicht.

Hauptakteur
unseres Alarmsystems
ist die Amygdala,
sie befindet sich im
limbischen System.

Klein, aber höchst wirksam

Der Antreiber unseres Alarmsystems heißt Amygdala. Das ist lateinisch und heißt übersetzt Mandelkern. Damit wird ein Teil des limbischen Systems bezeichnet, der auch Angst- oder Bedrohungszentrum genannt wird. Korrekterweise müsste man eigentlich von Amygdalae sprechen, lateinischer Plural, da wir zwei solcher Mandelkerne im Kopf haben. Sie sind Teil des Systems, das für unsere Gefühle (wie z. B. Angst, Freude, Ärger, Trauer) und unsere Triebe (wie sexuelles Verlangen) verantwortlich ist. Dieses Areal befindet sich wiederum in jenem Teil des Gehirns, das man auch Säugetiergehirn nennt, was erahnen lässt, dass wir uns gar nicht so sehr von den Tieren unterscheiden, wie uns vielleicht lieb wäre. Lassen Sie uns in diesem Zusammenhang einen kurzen Blick auf den groben Aufbau unseres Gehirns werfen:

1.2 Unser dreiteiliges Gehirn

Obwohl das Gehirn bereits seit über 3000 Jahren³ Gegenstand wissenschaftlicher Forschung ist, sind wir immer noch weit davon entfernt, seine Funktionsweise in der ganzen Komplexität zu erfassen. Immerhin: Dank besserer Technik können immer modernere Forschungsmethoden zum Einsatz kommen, die uns zum Teil bahnbrechende Erkenntnisse über die weiche Masse unter unserer Schädeldecke verraten. Gleichzeitig werden mit zunehmendem Wissen neue Fragen aufgeworfen. Dies führt dazu, dass Modelle des Gehirns wieder verworfen werden und neuen Modellen Platz machen, die jedoch nur darauf warten, von wiederum aktuelleren Modellen abgelöst zu werden.

Das Modell des dreiteiligen Gehirns, das in den 1950er- bis 1960er-Jahren von Paul McLean⁴ entwickelt wurde, ist in manchen Teilen bereits überholt und dient fast nur

noch als Arbeitsmodell. Doch genau in dieser Funktion wollen wir es für uns auch nutzen: als stark vereinfachte, modellhafte Version, damit wir besser verstehen, warum es uns oft so schwerfällt, einfach mal gelassen zu bleiben.

Unser Gehirn besteht aus drei unterschiedlich alten, evolutionär entstandenen Bereichen (vgl. Abb. 1.1):

1. dem ältesten Teil, dem Reptiliengehirn,
2. dem mittelalten Teil, welches Säugetiergehirn genannt wird, und
3. dem evolutionsbiologisch jüngsten Bereich, dem Neocortex.

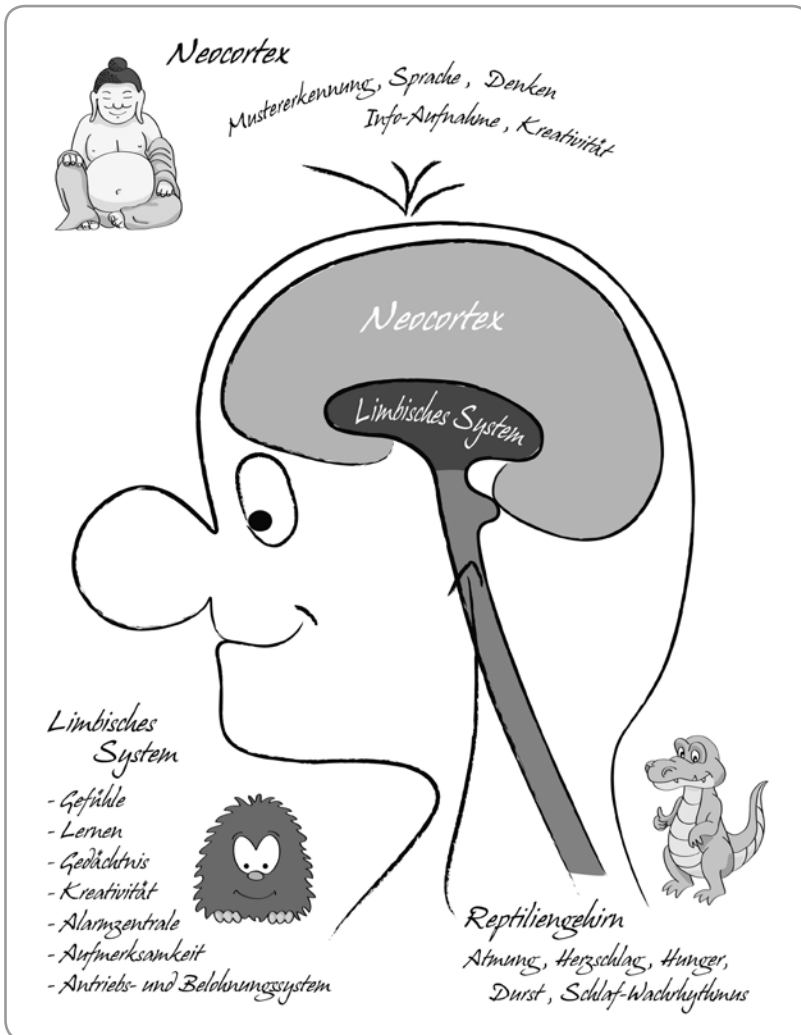


Abbildung 1.1: Unser dreiteiliges Gehirn

Stressbewältigung beginnt im Kopf!

Alle Welt spricht davon, doch immer weniger Menschen finden sie: innere Ruhe und Gelassenheit. Einer der Gründe ist, dass wir mit einem hypersensiblen Alarmsystem ausgestattet sind, das evolutionsbedingt keinen Standby-Modus kennt: die Amygdala – oder auch Angstzentrum genannt.

Eine ganze Reihe von Faktoren begünstigen die Hypersensibilität der Amygdala: Fokussierung auf Leistung und Perfektion, Verwendung moderner Kommunikationsmedien und nicht zuletzt der Teufelskreis, der sich aus permanenter Anspannung und Stress ergibt. Die Folge: Wir können uns nicht mehr entspannen und uns von den Anforderungen des Alltags erholen.

Unterhaltsam, leicht verständlich und doch wissenschaftlich fundiert führen die Autorinnen die Leser in die Funktionsweise des Gehirns ein. Dabei wird anschaulich dargestellt, warum wir uns so schwertun mit der Gelassenheit und was wir selbst machen können, um die Amygdala wieder „zu beruhigen“. Wichtiges Hintergrundwissen, alltagspraktische Übungen und wertvolle Gedankenimpulse helfen uns dabei, Gelassenheit in unserem Leben zu kultivieren.

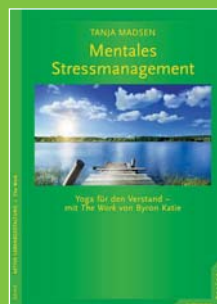


Doris Iding ist Meditations-, Achtsamkeits- und Yogalehrerin sowie Redakteurin für *Yoga aktuell*.

Nanni Glück hat Markt- und Werbepsychologie studiert und ist Inhaberin der Werbeagentur *ars agendi* in Stuttgart.



Weitere Titel zum
Thema im Programm:



www.junfermann.de