



Neue Erkenntnisse aus Psychologie und Hirnforschung

Einen hellen Blick in die Welt gibt es nicht mit dunklen Gedanken

von Hartmut Volk

Selbstverständlich, ja eigentlich geradezu banal: Probleme gehören zum Leben. Dennoch tun sich viele mit dieser Tatsache sehr, sehr schwer. Und das nicht deshalb, weil sie von ihren Fähigkeiten her bei ruhigem Überlegen nicht in der Lage wären, die sich ihnen stellenden Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen, sondern weil sie sich von den Umständen in den Bann schlagen und verunsichern lassen. Anstatt in Möglichkeiten zu denken, denken sie sofort in Unmöglichkeiten. Oder, noch schlimmer, gleich in Bedrohungen und Katastrophen. Das ist Selbstblockade pur. Doch es geht auch anders.

„Wat den Eenen sin Uhl', ist den Annern sin Nachtigall.“ Für des Plattdeutschen Undkundige, diese lebenskluge Bemerkung des Schriftstellers Fritz Reuter drückt das aus, was im Zwischenmenschlichen tagtäglich zu beobachten ist: Jeder sieht die Sache aus seiner Perspektive. Was für die einen Lust ist, das ist für die anderen Last. Die einen setzen sich beherzt mit den Anforderungen ihres Lebens auseinander, überlegen, welche Konsequenzen sich für sie daraus ergeben, wie sie ih-

nen Rechnung tragen und für sich das Beste daraus machen können. Kurz, wie sie auftauchende Probleme am besten lösen können. Die anderen schleppen sich, bedrängt von ihren zu bewältigenden Lebensherausforderungen, mit bewölkten Sinnen durch die Tage, wähen sich am Ende ihrer Möglichkeiten und ergeben sich der Resignation. Doch weshalb sind die einen beherzt-optimistisch und die anderen kleinmütig-pessimistisch?

Die Frage ist alt, aber die Erkenntnisse dazu sind neu. Ist das Glas nun halb voll oder ist es halb leer? In Millilitern gemessen macht das keinen Unterschied. Im praktischen Leben sehr wohl. Und das bringt die Brisanz in die Sache. Denn: „Wie wir die Welt sehen und mit ihr interagieren, wirkt sich darauf aus, wie die Welt auf uns reagiert“, schreibt Elaine Fox, Professorin für Psychologie und Neurologie, Leiterin des Oxford Centre for Emotions and Affective Neuroscience an der Universität

Oxford in ihrem aufschlussreichen Buch „In jedem steckt ein Optimist – Wie wir lernen können, eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen“.

Und der Alltag bestätigt sie Tag für Tag. Den vor Lebenslust Sprühenden fliegen die Herzen zu. Genervt werden die ewigen Schwarzseher gemieden. Die einen reißen mit, die anderen reißen runter. Die einen haben Ideen, die anderen Bedenken. Die einen probieren aus, die anderen wännen sich aus dem Spiel. Die einen packen zu, die anderen packen ein. Worauf sind diese Mentalitäts- und – daraus folgend – diese Verhaltensunterschiede zurückzuführen? In weiten Teilen auf die individuelle genetische Grundausstattung. Sicher erwiesen ist, kein Mensch kommt als unbeschriebenes weißes Blatt auf die Welt.

Jeder wird mit gewissen Verhaltensgrundzügen geboren. (Und nach neuesten Erkenntnissen auch mit gewissen Einstellungstendenzen, soll heißen, mit dem, was einer mag, bevorzugt, was ihn anzieht oder abstößt.) Die einen sind „von Natur aus“ handlungsorientiert, packen an, probieren aus, zeigen sich als ihres Lebens Meister und ihres Glückes Schmied. Die anderen sind lageorientiert, erschöpfen sich im Beklagen ihrer Lebensumstände und der vermeintlichen Last dessen, was ihnen aufgebürdet und zugemutet wird. Sie denken und grübeln sich immer tiefer in den herabziehenden Gedankensumpf der Aussichts- und Hoffnungslosigkeit hinein.

Schicksal? Dumm gelaufen mit der elterlichen Gennischung? Elaine Fox lässt diese fatalistische Vermutung nicht gelten. Für sie stellt sich die Sache mit der Lebenseinstellung doch deutlich anders dar. Sie ist davon überzeugt, dass „wir lernen können, eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen“. Und ihre Überzeugung, dass in jedem – zumindest ein Stück weit – ein Optimist steckt, steht auf stabilen Füßen: auf den neuen Erkenntnissen von Psychologie und Hirnforschung. Herausragend dabei die immer deutlicher erkannte enorme Plastizität des Gehirns.

Diese selbst die Fachleute verblüffende Veränderungsfähigkeit erlaubt es, sich doch ein gutes Stück weit von der angeborenen Verhaltensgrundausstattung zu lösen, sich einen anderen Blick auf die Welt und einen etwas weniger dunkel gefärbten Umgang mit ihr zu erarbeiten. Und sich dadurch das private wie berufliche Leben ganz beträchtlich

zu erleichtern. Es ist etwas gravierend anderes, ob all das, was immer wieder anzupacken, zu bewältigen und zu lösen ist, wie ein ewiges Damoklesschwert über einem Menschen hängt, oder ob sich ein Mensch davon wenig beeindruckt lässt, sich bildlich gesprochen die Ärmel aufkrempelt, innerlich bereit ist, sich unvoreingenommen mit all dem Anstehenden und auf ihn Zukommenden auseinanderzusetzen.

Diese Plastizität hilft selbst, wie Fox im Kapitel „Neue Techniken zur Umbildung unseres Gehirns“ schreibt, bei so gravierenden Erscheinungen wie schweren Angst-, Zwangs- oder posttraumatischen Belastungsstörungen. Aber nehmen wir den einfacheren und gleichzeitig ganz alltäglichen Fall: die Macht der sich selbst erfüllenden Prophezeiungen. Schwirren nur schwarze Gedanken durch den Kopf, dann ist es kein Wunder, wenn sich die Welt da draußen als ein Ort voller Probleme und Unliebsamkeiten präsentiert. Wird in den alles Tun und Lassen stets begleitenden Selbstgesprächen alles und jedes nur problematisiert, ist es ebenfalls kein Wunder, wenn sich vor dem geistigen Auge anstatt Möglichkeiten und Lösungsansätze nur himmelhoch türmende Schwierigkeiten zeigen. So weit, so schlecht. Und eigentlich noch viel schlechter! Denn was die Sache mit diesem Blick auf die Welt so verflixt problematisch macht, ist das dahinter stehende „Verdrahtungsproblem“.

Das Verdrahtungsproblem verleiht der selbsterfüllenden Prophezeiung seine bedrohliche Schubkraft. Denn je mehr in eine Richtung gedacht wird, desto mehr verfestigt sich die neuronale Verdrahtung im Gehirn. Und je mehr sich diese Verdrahtung verfestigt, desto mehr wird der Mensch zum Gefangenen der ihn steuernden Abläufe in seinem Kopf. Dann denkt er im Grunde genommen gar nicht mehr selbstständig, sondern das, was er für Denken hält, ist nichts anderes als ein vorprogrammiertes Spiel der Synapsen und ihrer Verbindungen untereinander, eine „Fahrt“ auf einem immer starrerem „Schienenweg“. So entsteht und verfestigt sich immer mehr das, was der britische Premier Winston Churchill einmal sehr schön so ausgedrückt hat: „Ein Pessimist sieht die Schwierigkeiten bei jeder Gelegenheit. Ein Optimist hingegen sieht die Gelegenheit in jeder Schwierigkeit.“

Was es also im Hinblick auf all die Herausforderungen und auch Ungereimtheiten

des Lebens unbedingt zu bedenken und zu beherzigen gilt, ist: Die Weichen des Umgangs mit der Welt werden in einem beachtlichen Maß im Kopf gestellt. Oder in den Worten von Elaine Fox: „Die bemerkenswerteste Erkenntnis ist, dass sich diese Unterschiede – ob wir eher die Licht- oder die Schattenseiten sehen, auf bestimmte Aktivitätsmuster im Gehirn zurückführen lassen.“ Fortschritte auf dem Gebiet der Psychologie im Verein mit ständig weiterentwickelten Technologien von Neurologie und Genetik liefern eine Fülle neuer Antworten auf die alten Fragen nach der Grundeinstellung eines Menschen und der daraus folgenden Verhaltensweisen. Und sie alle zeigen, „in welcher hohen Maße unsere Einstellung gegenüber dem Leben mit Vorgängen verknüpft ist, die sich tief im Inneren unseres Gehirns abspielen“.

Genauer: „Geringfügige Unterschiede in der Art und Weise, wie unser Angst- und unser Lustzentrum reagieren, und in der, wie dieser Respons von übergeordneten Kontrollzentren des Gehirns gebändigt, reguliert wird, führen im Laufe eines Lebens dazu, dass sich ein Netzwerk von neuronalen Verbindungen aufbaut, das in einer optimistischen oder einer pessimistischen Grundeinstellung resultiert.“ Nun wäre es falsch, sich der Annahme hinzugeben, dass all die erstaunlichen neuen Erkenntnisse von Psychologie und Hirnforschung über Nacht aus einem tief in seinem dunklen Denken befangenen Pessimisten einen lebensfrohen, beherzten Optimisten machen können. Das geht nicht. Nach Lage der Dinge sehr wohl möglich aber ist, die verfestigten eingelebten Denk- und Verhaltensmuster ein ordentliches Stück weit aufzubrechen und zu verändern.

Und diese Möglichkeiten erläutert Fox ausführlich. Sie verdeutlicht, „in welcher verblüffendem Ausmaß wir in den letzten beiden Jahrzehnten unser Wissen darüber vermehrt haben, wie wir unsere Reaktionen auf Angenehmes und Beängstigendes verstärken beziehungsweise abschwächen können“. Und so erfahren die Leser, wie die Wissenschaft Stück für Stück das Geheimnis aufzuschlüsseln lernte, was jeden von uns zu der Person macht, die wir sind. Und die uns „dank“ der ihr eigenen Weltsicht nicht selten davon abhält, privat wie beruflich ein mutiges, zupackendes und damit in jeder Hinsicht freudigeres Leben aus dem Empfinden heraus zu führen, selbstwirksam zu sein, etwas „packen“ zu können.

Keine Frage, sich entsprechend „umzu-programmieren“, zumindest ein Stück weit, das ist ein ordentliches Stück Arbeit. Sich beim Denken und den es begleitenden Selbstgesprächen kritisch zu beobachten und sich auf der Stelle selbst ein „Stopp“ zuzurufen, wenn sich das Denken dunkler färbt, das verlangt einem schon etwas ab. Doch nur so lassen sich peu à peu neue Strukturen im Gehirn bahnen, weg vom pessimistischen, hin zum ein wenig mehr optimistischen Blick in die Welt und Umgang mit der Welt. Nur auf diesem Weg lassen sich die blockierenden Vorprogrammierungen im Kopf löschen beziehungsweise „überschreiben“. Nur so gelingt der Schritt in eine hellere Welt des Denkens und der Selbstgespräche.

Das hat nichts mit dem berühmt-berühmten positiven Denken zu tun. Sich im Kopf umzuprogrammieren, hat nicht zum Ziel, ab sofort nun alles und jedes durch die rosarote Brille („Alles wird gut!“) zu sehen. Worum es geht, ist, den Kopf und die das Leben bestimmenden Gedanken aus ihrem vorgeprägten und durch tagtägliches Denken immer mehr verfestigten „Gefängnis“ zu befreien, um dadurch einer neuen Qualität und Kraft der Lebensbewältigung eine Chance zu geben. Wie gesagt, das ist ein hartes Stück Arbeit an sich selbst. Gleichzeitig aber auch eine der besten Investitionen in das eigene Leben.

Oder in den Worten von Elaine Fox: „*Unsere Schwächen ebenso wie unsere Stärken zu kennen, ist wichtig und kann sehr nützlich für uns sein. Sich dessen bewusst zu sein, wie wir wahrscheinlich auf etwas reagieren, und diese Prädispositionen möglicherweise zu ändern, kann uns dabei helfen, uns zu schützen und uns letztlich den Weg zu einem glücklicheren, erfüllteren Leben zu weisen.*“ In unserer von allen möglichen, meist auch verunsichernden Veränderungen geprägten Zeit ist das eine wichtige, ermutigende Botschaft. Sich das Gefühl zu erarbeiten, sich einer Lebens-, Geschäfts- beziehungsweise Berufswelt mit ihren kontinuierlich wachsenden psycho-mental und fachlichen Anforderungen stellen zu können, letztlich doch das Steuer des eigenen Lebens in der Hand zu haben, entspannt, macht gelassener, leistungsfähiger und zufriedener.



Natürlich „*nicht alle Optimisten führen ein erfolgreiches und glückliches Leben, doch eine zuversichtliche Einstellung scheint – vor allem wenn sie mit einer realistischen Einschätzung gekoppelt ist – ein guter Ausgangspunkt dazu zu sein*“, fasst Fox ihre Forschungserkenntnisse zusammen. „*Indem wir die Art und Weise verändern, in der unser Gehirn auf Probleme und auf Freuden reagiert, können wir unsere Persönlichkeit verändern*“, schreibt Elaine Fox und macht Mut, etwas für sich zu tun und an sich zu arbeiten. Und wie schrieb doch Goethe in „*Wilhelm Meisters Lehr- und Wanderjahre*“? „*Nicht die*

Talente, nicht das Geschick zu diesem oder jenem machen eigentlich den Mann der Tat; die Persönlichkeit ist's, von der alles abhängt.“

Kontakt zum Autor:

Diplom-Betriebswirt
Hartmut Volk
Freier Publizist
Am Silberborn 14
38667 Bad Harzburg
E-Mail: Hartmut.Volk@t-online.de

Lesetipps

Elaine Fox: In jedem steckt ein Optimist – Wie wir lernen können, eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen. C. Bertelsmann Verlag, München 2014, 319 Seiten

Niels Birbaumer: Dein Gehirn weiß mehr, als Du denkst – Neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung. Ullstein Buchverlage, Berlin 2014, 269 Seiten

Maja Storch, Julius Kuhl: Die Kraft aus dem Selbst – Sieben PsychoGyms für das Unbewusste. Verlag Hans Huber, Bern, 2. überarbeitete Auflage 2013, 304 Seiten

Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher: Embodiment – Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Verlag Hans Huber, Bern, 2. Nachdruck 2013 der 2. überarbeiteten Auflage 2010, 180 Seiten

Edward Slingerland: Wie wir mehr erreichen, wenn wir weniger wollen – Das Wu-Wei-Prinzip. Berlin Verlag, Berlin 2014, 351 Seiten

Matthias Horx: Zukunft wagen – Über den klugen Umgang mit dem Unvorhersehbaren. Deutsche Verlagsanstalt, München 2013, 312 Seiten



DTL: Bessere Chancen für ein besseres Leben!

