

Limbi

Der neue Star in Tiki Küstenmachers simplify-Vorträgen

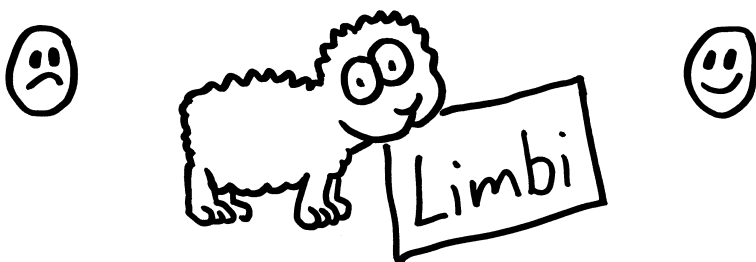
Wie funktioniert unser Gehirn? Vor ein paar Jahren hörten wir viel über den verblüffenden Unterschied zwischen der linken, „digitalen“ analytischen Gehirnhälfte und der rechten „analogen“ ganzheitlichen. Seit ein paar Monaten fällt mir auf, dass eine andere (schon länger bekannte) Erkenntnis über das Gehirn in zahlreichen Publikationen und Vorträgen in den Vordergrund tritt: der Unterschied zwischen dem Großhirn und den früher entstandenen, kleineren Steuerungsorganen in unserem Kopf, dem Stammhirn und dem limbischen System.

Das Großhirn, den Neocortex, haben in dieser Form nur wir Menschen. Es ist hochentwickelt und hat enorme analytische Fähigkeiten. Wir können damit Entscheidungen treffen, Fakten abwägen, andere fragen, Bücher lesen, im Internet recherchieren usw. und auf Grundlage all dieser Erkenntnisse hochdifferenzierte Entscheidungen treffen. Nicht nur, ob etwas richtig ist oder falsch, sondern auch viele Zwischentöne spüren und Kompromisse eingehen.



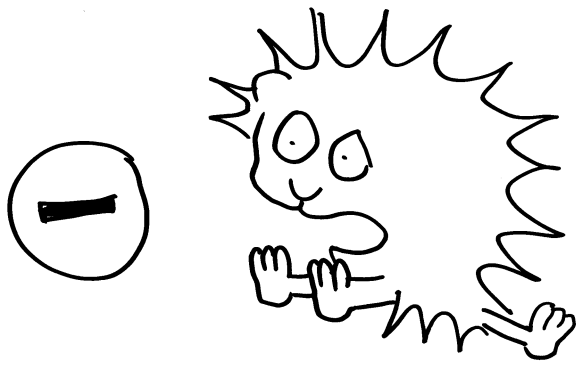
Mindestens einen gravierenden Nachteil aber hat das Großhirn: Es ist ziemlich langsam. Hätten unsere Vorfahren, als der Säbelzahn tiger aus dem Gebüsch auf sie zuraste, mit dem Neocortex entschieden, was zu tun ist (unter Abwägung aller möglicher Chancen und Risiken eine differenzierte Antwort finden auf diese unerwartet auftretende Herausforderung ...) – dann hätten sie nicht lange überlegt.

Zum Glück haben wir noch zwei ältere Vorstufen unseres Gehirns an Bord, und beide sind noch voll in Schuss. Sie arbeiten längst nicht so differenziert wie das Großhirn, dafür aber fantastisch flink. Der innere Kern ist das Stammhirn (gern auch Reptilienhirn genannt), um es herum liegt das limbische System. Es ist entstanden, als wir alle noch kleine Säugetiere waren. Daher stelle ich es mir klein und wuschelig vor, und sein Name war auch naheliegend:

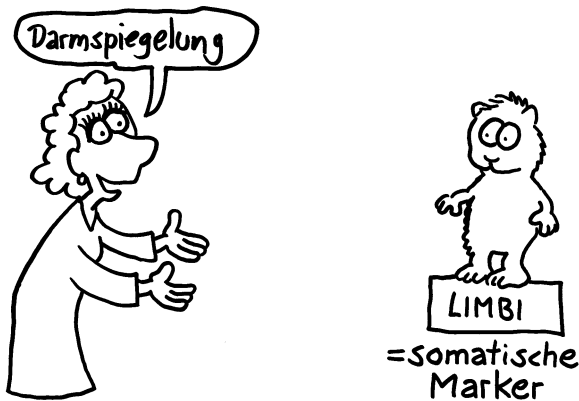


Limbi ist überhaupt nicht differenziert. Er ist ein Hedonist, rein auf Genuss ausgerichtet oder auf Vermeidung von Schmerzen und Unannehmlichkeiten. Er kommuniziert mit uns weniger über unseren Geist, sondern vorzugsweise über unseren Körper. Wenn Limbi etwas gefällt, fühlen wir uns wohl. Missfällt ihm etwas, verursacht das uns Schmerz, Müdigkeit, Unlust usw. Der Neurobiologe Antonio Damasio verwendet dafür den Begriff „somatische Marker“.

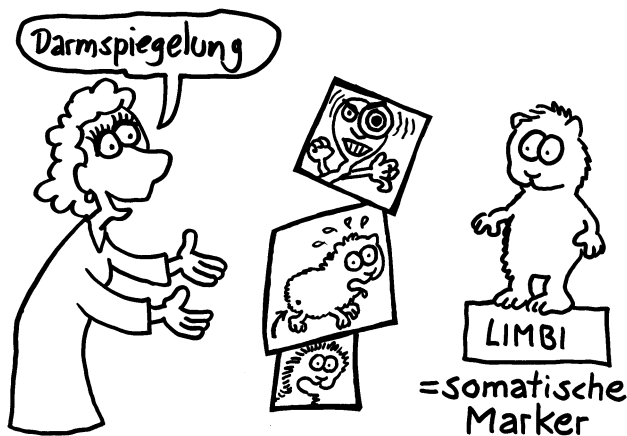
Die Psychotherapeutin Maja Storch aus Zürich demonstriert die Schnelligkeit unseres limbischen Systems an dem Wort „Darmspiegelung“. Wenn Sie es hören, reagiert Limbi innerhalb von 0,2 Sekunden, und zwar in aller Regel so:



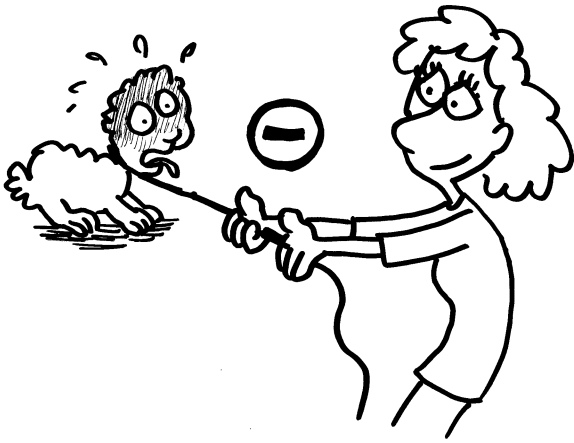
Analysieren wir einmal diesen bemerkenswerten Vorgang. Die gesammelten Implikationen einer Darmspiegelung, die unser Neocortex aufnimmt und versteht, sind hochdifferenziert: Darmspiegelung ist eine Methode medizinischer Diagnose, die ab einem gewissen Alter empfohlen wird, um Darmkrebs früh zu erkennen und eventuell zu behandeln. Darüber gibt es Studien, Statistiken, ärztliche Empfehlungen. Aber all das versteht Limbi nicht. Er ist ein schlichtes kleines Wuscheltierchen.



Damit er „Darmspiegelung“ kapiert, muss er sich das in seine Körpersprache übersetzen: Also, da gibt es eine Kamera an einem Draht, und die kriegen wir in den Popo. Da fährt die dann drin rum und schaut sich unseren Darm von innen an. Das versteht Limbi, innerhalb von 200 Millisekunden, und er trifft eine sofortige Entscheidung: Von dieser Maßnahme möchte ich eher Abstand nehmen.



Wie aber kommen wir jetzt trotzdem zu einer Darmspiegelung oder zu einer der vielen anderen Tätigkeiten, denen sich Limbi erst einmal verweigert? Die populäre Lösung dafür ist folgende:



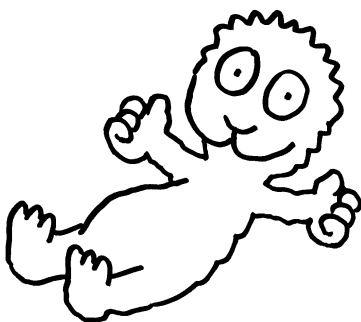
Limbi wird gewürgt. Diese Technik wird unter verschiedensten Namen angeboten: Den inneren Schweinehund überwinden. Sich zusammenreißen. Mit Selbstdisziplin arbeiten. Allen Lösungen, wie auch immer sie heißen, ist eines gemeinsam: Sie funktionieren nicht auf Dauer. Der Wirkungsgrad ist erschreckend gering: Nur in 5 % der Fälle klappt das, und nur unter optimalen Bedingungen. Würden Sie im Baumarkt einen Kleber kaufen, bei dem nachweislich 95 % aller damit angeklebten Dinge von der Wand fallen? Sicher nicht. Aber bei der Arbeitsmotivation, gegenüber sich selbst und gegenüber Mitarbeitern, Schülern, Studenten usw. ist bei uns diese Würgetechnik fast ohne Alternativen.

Dabei gibt es eine wundervolle Lösung. Bei Joggen lässt sich auf einen Blick feststellen, ob sie ihren Limbi würgen oder ob sie die andere, clevere Lösung gefunden haben:



Wer es schafft, sich Limbi zum Freund zu machen, schafft auch schwerste Aufgaben scheinbar mühelos.

Wenn Sie beispielsweise kein großer Sportler vor dem Herrn sind und von Ihrem Arzt den dringenden Rat bekommen, mehr zu laufen, also zu joggen oder wenigstens zu joggeln, dann wird Ihr Limbi sagen: Warum? Wir sind immer so schön auf dem Sofa gelegen. Warum das ändern?



Sie können dann, wie es die meisten machen, Ihren Limbi zum Mitmachen zwingen. Das Dumme ist aber: Dieser Limbi sind Sie selbst! Er ist ein integraler Bestandteil Ihrer Persönlichkeit, in der sich häufig die Bemühungen des Großhirns und die Impulse des limbischen Systems einen fröhlichen Wettstreit liefern.

Das Geheimnis einer erfolgreichen, gesunden und glücklichen Zukunft für uns alle wird darin liegen, die vernünftigen Lebensziele limbifreundlich zu formulieren. Wenn es gelingt, dass Limbi das Projekt gut findet, sind Wunder möglich. Dann können Sie sich, zusammen mit Ihrem Limbi, zu ganz neuen Höhen von Lebensglück emporschwingen.

Um sich Limbi zum Freund zu machen, genügt es häufig, dass es einen limbifreundlichen positiven Aspekt gibt. Der zieht dann die anderen, anstrengenderen Zusatzaufgaben mit. Vielleicht fährt Ihr Limbi auf den Aspekt der Freiheit beim Joggen ab – mal Abstand gewinnen von der Familie und all den Nervereien, das kann bereits reichen, dass Sie sich einen Morgen und zwei Abende in der Woche in Laufschuhen unter freiem Himmel begeben.

