

Leseprobe: „Erfolgsgefühle“

...

Die Vorbereitungsphase

Ich unterteile den Weg zum Erfolg in zwei Phasen: die Vorbereitungsphase und die Durchführungsphase. In der Vorbereitungsphase geht es darum, sich weiterzuentwickeln, Wissen anzusammeln, sich zu bilden, zu trainieren, sich also die Grundlagen für den Erfolg zu schaffen. In der Durchführungsphase geht es darum, punktgenau in Höchstform zu sein.

Für die Vorbereitungsphase benötigen wir einen Zustand, in dem wir Informationen bestmöglich aufnehmen und verarbeiten können, in dem wir kreativ und leistungsfähig sind, in dem das Immunsystem bestmöglich funktioniert und in dem der Körper und das Energiesystem bestmöglich arbeiten. Wir müssen also, um es in einem Wort zu sagen, topfit sein.

Schauen wir uns doch einmal an, was die Gehirnforschung hierzu sagt. Um körperlich und geistig so leistungsfähig wie möglich zu sein, benötigen wir zwei körpereigene Botenstoffe: Dopamin und endogenes Opioid, sprich körpereigenes Opium. Beides sind Hormone, die durch Freude und Verbundenheitsgefühle ausgeschüttet werden. Wenn wir uns also weiterentwickeln möchten, wir also etwas lernen oder unser Gehirn aus einem anderen Grund „benutzen“ möchten, ist es von großer Wichtigkeit, vorab diese beiden Botenstoffe auszuschütten. Wir müssen also Verbundenheit empfinden, uns dazugehörig fühlen und uns freuen – so einfach ist das.

Nun ja, dass Lernen Spaß machen und in einem angenehmen Umfeld stattfinden sollte, wissen wir auch ohne wissenschaftliche Experimente. Doch schauen wir uns einmal an, mit welcher Methode wir uns meist dazu bringen wollen, uns weiterzuentwickeln. Es ist wirklich grotesk, aber die meisten Menschen glauben, sich für die Dinge, die sie noch nicht können, ablehnen zu müssen. Wie du bereits aus dem Artikel „Zuneigung oder Anerkennung“ weißt, wurden wir so erzogen, dass wir, wenn wir lieb waren, Zuneigung bekamen, und wenn wir böse waren, Ablehnung erhielten.

Und wie lernen wir insbesondere in unserer Kindheit etwas? Indem wir imitieren, etwas nachahmen. Wenn wir von unseren Eltern abgelehnt wurden, spielten wir danach „Vater, Mutter, Kind“ mit unserem Teddybär und schimpften ganz böse mit diesem. In der Schule ging es natürlich genauso weiter, denn unser Schulsystem ist ja ebenfalls vorrangig auf Belohnung und Bestrafung ausgelegt. Angenehmes Klima und Spaß stehen hier nicht unbedingt an erster Stelle. Unsere Lehrer machen unseren Schülern Stress und umgekehrt genauso. Die Konsequenzen sind mannigfaltig und jeweils fatal.

Da es jedoch jeder so macht, erscheint es uns richtig, und wir übernehmen dieses System, indem wir Menschen ablehnen, wenn sie etwas nicht „gut“ machen oder können. Und zu diesen Menschen zählen auch wir selbst.

Um so aufnahmefähig wie möglich zu sein, benötigt man die Botenstoffe, die durch Freude und Verbundenheit ausgeschüttet werden.

Wer etwas lernen oder sich weiterentwickeln möchte, muss also zuerst einmal Verbundenheit fühlen und sich freuen.

Erzieherische Ablehnung

Wie genau setzen wir die erzieherische Ablehnung ein? Ich sage deshalb „erzieherisch“, da man mit einer echten Ablehnung nichts bewirken möchte. Man verlässt dann einfach jemanden und sieht ihn niemals wieder. Aber mit der erzieherischen Ablehnung möchte man bewirken, dass sich der andere so verhält, wie man es für richtig hält. Nun hat jedoch jeder seine persönlichen Wertmaßstäbe.

Für mich zum Beispiel ist Treue ein wesentlicher Bestandteil einer Beziehung. Von meinem Gefühl her ist das sogar das einzig Richtige. Natürlich ist mir klar, dass zum Beispiel freie Liebe genau so richtig ist, wenn es allen Beteiligten damit gut geht (was ich jedoch in Frage stelle). Wie dem auch sei, Sabine, meine Frau hat in dieser Hinsicht zum Glück die gleiche Priorität. Wäre es jedoch anders und wir wollten trotzdem eine Beziehung führen, hätten wir ein Problem.

Normalerweise geschieht nun folgendes: Man will dem Partner vermitteln, dass er sich ändern soll. Als erstes würde man sicher erklären, wie wichtig einem Treue ist. Wenn dies nicht fruchtet, fängt man an zu leiden. Man fühlt sich verletzt und zeigt dem anderen, dass er schuld an diesem Elend ist. Wenn dies auch keinen Erfolg bringt, wird man wütend. Man macht Vorhaltungen und haut mächtig auf den Putz. Auch hiermit will man ja in Wirklichkeit nur erreichen, dass sich der Partner so verhält, wie man selbst es für richtig hält. Die nächste Phase ist Drohen. Man droht damit, den anderen zu verlassen. Damit will man klar machen, welche Bedeutung das Ganze hat. Wenn dies jedoch auch scheitert, spielt man den Lieben, dem man keinen Wunsch abschlagen kann. Dann fängt man wieder von vorne an.

Auf diese Weise gut trainiert, spielt man dieses Spiel nicht nur mit dem Partner, sondern auch mit Freunden und Kollegen – aber auch mit wildfremden Autofahrern oder seinem Computer oder dem Kopiergerät. Wer hat sich nicht schon über seinen Drucker aufgeregt? Das ergibt ja nicht mehr wirklich einen Sinn, denn dem Drucker macht deine Ablehnung nicht allzu viel aus – es sein denn, du wirfst ihn aus dem Fenster.

Wirklich vernichtend aber wird es, wenn man sich selbst ablehnt. Man lehnt seinen dicken Hintern ab, damit er verschwindet. Man lehnt seine Dummheit ab, damit man intelligent wird. Um es deutlich zu sagen: Immer wenn du ein schlechtes Gefühl zu dir selbst hast, sei es Wut, Hass, Niedergeschlagenheit, Beleidigtsein oder was auch immer, versuchst du damit, dich zu manipulieren, um besser, toller oder schöner zu werden.

Was noch verrückter ist: Wir sind sogar in der Lage, schlechte Gefühle zu bekommen, weil wir schlechte Gefühle haben. Wir werden wütend, weil wir schon wieder Angst hatten, oder wir bekommen sogar Angst vor unserer eigenen Angst. Wir lehnen tatsächlich unsere Ablehnungsgefühle ab, in der Hoffnung, dass sie dadurch verschwinden. Nun ist, denke ich, jedem klar, dass man sich dadurch in einen Teufelskreis begibt. Aber auch aus neurologischer Sicht ist diese Maßnahme vollkommen irrsinnig.

Warum aber lehnen wir uns denn ständig ab? Aus Gewohnheit. Wir haben es so gelernt und wenden es, ohne es zu hinterfragen, ständig an. Das muss jetzt aufhören!

Natürlich solltest du dich auch weiterhin kritisch betrachten. Ich will ja auch nicht realitätsfremd durch die Gegend laufen und glauben, dass ich toller bin als Gott persönlich. Ich möchte mich auch weiterhin weiterentwickeln – aber mit einer Methode, die erfolgsversprechend ist, und nicht mit dieser althergebrachten, die von vornherein zum Scheitern verurteilt ist.

Interessanterweise geht man bei der Hundeerziehung mittlerweile vollkommen anders vor: „Haste fein gemacht, bekommst auch ein Leckerli!“ ist die ganz normale Hundeerziehung. Der Hund wird für alles gelobt, was er gut macht, und die Dinge, die er machen soll, werden als interessanter dargestellt als die Dinge, die man vermeiden möchte. Es wird also das Belohnungssystem angesprochen. Die Zeiten, in denen der Hund eins mit der Leine auf den Hintern bekam, wenn er nicht spurte, sind zum Glück bei den meisten Hundebesitzern vorbei.

Doch wie gehen wir mit uns selbst um, wenn wir etwas falsch gemacht haben oder noch nicht so weit sind, wie wir uns das gewünscht hätten? Wir lehnen uns ab.

Was geschieht eigentlich genau bei einer Ablehnung? Hierzu wurden an der Universität Ulm etliche Versuche gemacht, deren Ergebnisse uns genau aufzeigen, welche Konsequenzen die Selbstablehnung hat.

Als Erstes wurden Probanden mit Wärmeelementen an verschiedenen Körperteilen versehen und dann in einen Magnetresonanz-Tomographen geschoben – eine Art Scanner, mit dem man genau beobachten kann, welches Gehirnareal tätig ist. Wenn man nun unterschiedliche Körperteile erwärmte, zeigten sich natürlich auch unterschiedliche Gehirnareale aktiv. Doch wenn die Temperatur die Schmerzgrenze erreichte, wurde jedes Mal ein weiteres Areal aktiv – das Schmerzzentrum. Wenn mir also der Finger weh tut, sind mein Gehirnzentrum „Finger“ und das Zentrum „Schmerz“ gleichzeitig aktiviert. Das Schmerzzentrum ist also immer an der gleichen Stelle, und die Zuordnung, wo der Schmerz sitzt, machen wir über die Kopplung zum jeweiligen Gehirnzentrum des entsprechenden Körperteils.

Dann steckte man Probanden unter dem Vorwand in den Scanner, dass man das Gehirn bei der Ausführung von Tätigkeiten untersuchen wolle. Man erklärte jeweils dem Probanden, er werde gleich gegen zwei Kontrahenten Pingpong am Computer spielen, also Pingpong zu dritt. Doch er sei noch nicht angeschlossen und müsse zuerst ein wenig zuschauen.

Er lag nun also in dem Scanner und dachte, sein System würde noch nicht funktionieren, und beobachtete zwei Spieler beim Pingpong. Natürlich wurden seine Gehirnaktivitäten bei diesem Vorgang bereits aufgezeichnet.

Nach einiger Zeit bekam der Proband die Information, er sei nun ebenfalls verkabelt und könne in das Geschehen eingreifen. Voller Eifer griff er nun in das Spiel ein.

Doch nach einer gewissen Zeit ließ man ihn einfach nicht mehr mitspielen. Die beiden anderen spielten einfach nur noch zu zweit und spielten ihm keinen Ball mehr zu. Genau das war das eigentliche Experiment. Was geschah nun bei dem Probanden durch diese Art der Ablehnung, der Ausgrenzung?

Die meisten Probanden waren verärgert und fühlten sich abgelehnt. Aber was geschah dabei im Gehirn? Das Schmerzzentrum wurde voll aktiviert! Sie hatten wirklich so etwas wie Schmerzen, auch wenn sich diese natürlich etwas anders anfühlten als der Schmerz bei einer Körperverletzung.

Ausdrücke wie „Du hast mich verletzt“ oder „Du tust mir weh“, die sich auf seelische „Wunden“ beziehen, sind also in Wirklichkeit zutreffender, als man bisher glaubte. Ablehnung erzeugt tatsächlich eine Art von Schmerzen und das gilt natürlich auch für die Selbstablehnung.

Einigen Testkandidaten machte diese Situation interessanterweise nichts aus. Für sie war es kein großer Unterschied, ob sie am Anfang der Untersuchung nur zuschauten oder am Ende. Diesen tat es auch nicht weh. Ihr Schmerzzentrum wurde nicht aktiviert.

Es geht also nicht darum, ob wir abgelehnt werden, sondern ob wir uns abgelehnt fühlen, wie wir also diese Situation bewerten. Wenn wir eine Situation als Ablehnung bewerten und uns damit abgelehnt fühlen, verwendet unser Gehirn dasselbe Gehirnzentrum wie bei körperlichen Schmerzen. So wie es mit diesem Gefühl bei körperlichen Schmerzen unsere körperliche Integrität schützen will, versucht es bei Ablehnung mit demselben Leid unsere soziale Integrität zu sichern. Dieses System stammt noch aus der Urzeit, wo dies so noch wirklich sinnvoll war, weil z. B. die Ausgrenzung aus der Gruppe Lebensgefahr bedeutete. In der heutigen Zeit ist diese Vorgehensweise jedoch eher kontraproduktiv. Mehr dazu später beim Thema „Instinkte“.

Das Ganze geht aber noch weiter

Ablehnungsgefühle, welcher Art auch immer, schütten auch noch Stresshormone aus, die dummerweise Gehirnzellen zerstören. Um es wirklich deutlich zu sagen: Wenn jemand drei Jahre Dauerstress hatte, wurde nachweislich die Hälfte eines Gehirnareals, des Hippocampus, zerstört. Unter Stress verstehe ich nicht, dass ich z. B. viel zu arbeiten habe – unter Stress verstehe ich „schlechte“ Gefühle, die auf Grund der Bewertung einer Situation entstehen. Nicht die Situation ist Stress, sondern das, was ich emotional daraus mache: Wut, Angst, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Hass, Aggression und alles Weitere in dieser Richtung. Eine Depression zum Beispiel kostet wirklich eine Menge Gehirnzellen und muss deswegen so früh wie möglich behandelt werden. Die zerstörerische Wirkung ist umso größer, je schlimmer die Gefühle werden – etwa die massive Angst, die Soldaten erleben, die sich in einem Kriegsgebiet befinden. Nun ja, so manche Beziehung und so mancher Arbeitsplatz ähneln leider einem Kriegsgebiet sehr auffallend.

Nun ist der Hippocampus – übersetzt Seepferdchen (genau genommen kommt der Name aus dem altgriechischen und bedeutet Seeungeheuer) – das Gehirnareal, das ausgerechnet für unsere geistige Leistungsfähigkeit, wie zum Beispiel Merkfähigkeit und Orientierungssinn, zuständig ist. Er zählt zu den ältesten Strukturen des Gehirns und ist gleichzeitig eine zentrale Schaltstation des limbischen Systems, das wiederum unter anderem für die Verarbeitung unserer Emotionen zuständig ist. Im Hippocampus fließen Informationen verschiedener sensorischer Systeme zusammen, die verarbeitet und von dort zum Kortex (Großhirnrinde) gesendet werden. Menschen, deren Hippocampus entfernt oder zerstört wurde, können keine neuen Erinnerungen formen.

Auch das Abrufen und Verarbeiten unseres Wissens und auch Rechenoperationen laufen über dieses Gehirnareal. Daher hört ab einem gewissen Stresspegel der Spaß wirklich auf, denn irgendwann ist man dann kaum noch in der Lage, sein Leben zu planen, geschweige denn auf welchem Gebiet auch immer erfolgreich zu werden.

Hinzu kommt noch, dass der Hippocampus dafür zuständig ist, unsere Stresshormone einzudämmen. Je mehr er zerstört ist, umso schlechter kann er diese Aufgabe bewältigen, was wiederum bedeutet, dass wir schlechter in der Lage sind, Stress abzubauen, was wiederum nach sich zieht, dass der Hippocampus noch mehr beschädigt wird. Diesen Kreislauf bekommen wir im Alter am deutlichsten zu spüren. Es ist also nicht so, dass man im Alter automatisch schlechter lernen kann oder vergesslicher wird. Vielmehr sind diese Erscheinungen auf einen angegriffenen Hippocampus zurückzuführen.

Natürlich wirkt sich das im Alter am deutlichsten aus, denn bis dahin hat man eine Menge Stress angesammelt, und der oben beschriebene Kreislauf kommt immer stärker zum Tragen. Aber wie gesagt, mit genügend Ablehnungsgefühlen macht sich dies auch schon in jungen Jahren bemerkbar. Alzheimer oder Demenz haben also nichts mit dem Alter zu tun, sondern damit, wie man sein Gehirn gepflegt hat.

Es geht aber noch weiter. Wie weitere Untersuchungen im Tomographen verdeutlichen, ist kaum ein Gehirnareal, das zum Denken verwendet wird, nennenswert tätig, wenn wir unter Stress stehen. Wir sind also kaum noch in der Lage, uns zu konzentrieren, kreativ zu sein und Informationen aufzunehmen oder wiederzugeben. Durch schlechte Gefühle wird unsere Gehirnkapazität und damit unsere Leistungsfähigkeit unmittelbar erheblich reduziert. Das lässt sich auch durch ein Absinken des Intelligenzquotienten nachweisen. Kurzum: Alles, was wir für unsere Weiterentwicklung benötigen, blockieren wir durch Stresshormone, wie sie zum Beispiel durch eine Selbstablehnung entstehen. Wenn wir also erfolgreich werden wollen, benötigen wir ein deutlich besseres Weiterentwicklungssystem als die „Selbsterziehung“ durch Selbstablehnung!

Wenn du nun Stress bekommst, weil du dir gerade ausgerechnet hast, wie viel Stress du dir in deinem Leben schon gemacht hast, beruhige dich gleich wieder. Es gibt eine Lösung, auf die ich später näher eingehe. Genauso wenig sinnvoll ist es, wie ich weiter oben bereits erwähnt habe, nun Angst vor schlechten Gefühlen zu bekommen. Dies wäre ja auch wieder nur die „alte“ Art und Weise, mit Dingen umzugehen, die man nicht haben möchte. Das ist auch nicht nötig – natürlich dürfen wir auch manchmal schlechte Gefühle haben, denn man kann dies wieder ausgleichen. Nur sollte klar geworden sein, dass eine Selbstablehnung sicher nicht die richtige Maßnahme für die Weiterentwicklung ist, und es sollte auch klar sein, dass unnötige schlechte Gefühle auch unnötigen Schaden anrichten.

Ablehnungsgefühle wie zum Beispiel Ängste, Wut und ähnliche destruktive Gefühle verursachen Schmerzen, reduzieren unmittelbar unsere Leistungsfähigkeit und zerstören langfristig Gehirnzellen in beträchtlichem Maße.

...

aus „Erfolgsgefühle“ von Thomas Klüh

Rotblatt Verlag

184 Seiten, 12,95 €

ISBN 10: 3-939061-30-1 und ISBN 13: 978-3-939061-30-4