

Vom Wollen und Wünschen

meine Freundin B. ist eine Meisterin der Umsetzung. Bemerkst sie, dass etwas im Leben schief läuft, schmiedet sie einen Plan und führt ihn aus. Meine Freundin könnte auch „Problem erkannt – Problem gebannt!“ oder „Gesagt – Getan!“ heißen. Im Identifizieren von Schwierigkeiten stehe ich ihr wahrscheinlich nicht nach. So begreife ich zum Beispiel, dass ich mir nicht mehr auf die Schultern laden sollte als ich tragen kann. Auch im Entwickeln von Strategien und Lösungswegen bin ich nicht schlecht. Doch dann stoße ich an Grenzen. Nehme ich mir zum Beispiel vor, mehr Pausen einzulegen, geht das irgendwie unter. Dafür plagen mich zusätzlich Gewissensbisse, weil ich mein Vorhaben nicht umgesetzt habe.

Theorie und Praxis

Ich scheitere also immer wieder an der praktischen Lösung altbekannter Probleme. Dabei halten wir uns als homo sapiens sapiens für die Krone der Schöpfung. Die doppelte Nennung der Weisheit (sapiens) in der Gattungsbezeichnung scheint mir allerdings ziemlich dick aufgetragen. Zu oft folgt bei mir klugen Einsichten eben kein kluges Handeln. Habe ich theoretisch verstanden, dass zu viel Stress meiner Gesundheit schadet, handelt es sich bei dieser Erkenntnis doch um eine rein zerebrale Reizung im Neokortex, dem größten und jüngsten Teil meines Gehirns. Dort verarbeite ich all das kostbare Wissen über die negativen Folgen von Burnout, Fertigfutter

und Sportverweigerung, während meine „Hätte-Könnte-Müsste-Eigentlich-Liste“ immer länger wird: mehr Mut zur Muße, zu Gemüse und Salat und zur regelmäßigen Bewegung.

„Wolle gesünder leben!“ geht nicht

Bin ich ein hoffnungsloser Fall? Den Herausforderungen des Lebens nicht gewachsen? Vielleicht trägt ein kurzer Ausflug in die Neurowissenschaften zu Klärung dieser Fragen bei: Der fürs Denken, Planen, Analysieren, Bewerten und Abwägen zuständige Neocortex funktioniert 1. nur im Ruhemodus und hat 2. keinen direkten Zugriff auf die Verhaltensebene. Wer sich gestresst fühlt, sich im Gefühlschaos befindet oder unter Zeitdruck ist, läuft auf Autopilot und macht ausschließlich das, was er immer schon gemacht hat.

Die nüchterne Befehlsform „Wolle gesünder leben!“ funktioniert nicht. Für Änderungen von Handlungsmustern ist grob gesagt das limbische System, der fürs Gefühlsleben zuständige Hirnbereich, verantwortlich. Nur wenn ich meine wunderbar weisen Erkenntnisse und vernünftigen Vorstellungen emotional bejahe, habe ich eine Chance, etwas zu ändern. Umgekehrt heißt das, dass ich den lieben langen Tag nur das mache, was ich aus ganzem Herzen bejahe. Da stellt sich die spannende Frage nach den heimlichen Saboteuren meiner Wünsche nach mehr Muße, Gemüse, Salat und regelmäßiger Bewegung.

Die sehen dann so aus: „Wer rastet, der rostet!“ „Nur ich kann diese Aufgaben erledigen!“ „Nur Dank meiner großartigen Leistungen haben mich alle ganz toll lieb.“ Und überhaupt: „Genug ist nie genug!“ Als Normalsterbliche, deren Neocortex – anders als der meiner Freundin – nicht direkt mit dem Verhaltensmodus verdrahtet ist, hilft nur Wünschen und Hoffen. Dann wünsche ich mir, weniger arbeiten zu wollen, und hoffe, dass dieser Wunsch den Weg vom Kopf ins Herz irgendwann finden wird. In der Zwischenzeit übe ich mich – so gelassen wie möglich – in der hohen Kunst des unvermeidlichen Scheiterns.



Veronika Schantz, ... Autorin und MBSR-Lehrerin, lebt in der Nähe von München und versucht im ganz alltäglichen Wahnsinn zwischen Familie, Kursen, Schreiben, Freizeit und Ehrenamt den Humor nicht zu verlieren und immer wieder mal im gegenwärtigen Moment vorbeizuschauen.