

# Fahrstündchen fürs Gemüt



*"Wer neue Wege gehen will, muss alte Pfade verlassen" (Zitat: Manfred Grau).*

In dieser Mini-Serie möchte ich Ihnen Anregungen dazu geben, was Sie tun können, um alte Muster aufzulösen und neue Wege zu finden, sei es in ganz bestimmten Situationen oder für größere Lebensentscheidungen.

Jeder Vergleich für unser Gehirn und Innenleben hinkt natürlich in mancher Hinsicht, so auch der vom Autofahren. Ich hoffe jedoch, dass Autofahren (gerne abgasfrei und umweltschonend ☺) manche Aspekte verdeutlicht, wie unser "Oberstübchen" so funktioniert und wie Veränderungen möglich werden.

**Der erste Schritt, neue Wege zu finden, ist, sich mit der Funktionsweise seines fahrbaren Untersatzes vertraut zu machen.**

Das Auto soll funktionieren und mich ans Ziel bringen. Schließlich will ich nur Autofahren und nicht Automechaniker werden. Das war meine Einstellung in der Fahrschule irgendwann damals im letzten Jahrhundert. Und doch ist es z.B. nützlich zu wissen, was der Unterschied zwischen Handbremse und Fußbremse ist und warum man besser im niedrigsten Gang anfährt. Es ist auch von Vorteil, die Grenzen von elektronischen Hilfen wie Einparkhilfe und Spurhalteassistent zu kennen, so dass man sich nicht blindlings darauf verlässt, in Situationen wo man besser selbst die Augen aufmacht.

Hinsichtlich der Funktionsweise des Gehirns ist das wichtigste Grundprinzip, dass das Gehirn aus mehreren Systemen aufgebaut ist. Ein System – das denkende System - beinhaltet bewusstes Wahrnehmen, Abwägen und Planen. Das denkende System ist lokalisiert im Frontalhirn, dem Teil des Gehirns, der bei uns Menschen komplexer und proportional grösser ist als bei allen anderen Tieren. Das denkende System arbeitet gründlich und nuanciert und kann dies am besten, wenn es etwas Zeit und Ruhe hat.

Ein weiteres System ist zuständig für die Verarbeitung von und Reaktionen auf Informationen aus unserer Umwelt und aus unserem Körper, ohne dass wir dies bewusst wahrnehmen oder steuern. Es ist sozusagen der innere Autopilot.

Dieser Autopilot besteht aus zwei Teilsystemen. Ein Teilsystem ist für gewohnheitsmäßiges Verhalten zuständig, das nicht oder nur wenig mit Emotionen verbunden ist. Im Gehirn sind hierbei Anteile der sogenannten Basalganglien wesentlich beteiligt. Aus dem Bereich des Autofahrens sind Ihre Art das Lenkrad zu halten, wie Sie die Gangschaltung benutzen oder die Route, die Sie zu Ihrem üblichen Supermarkt nehmen, Beispiele für diese Art von Gewohnheiten.

Gewohnheiten, haben den Vorteil, dass wir nicht jedes Mal von Neuem nachdenken und entscheiden müssen, wie und was zu tun ist. Wir können automatisch und zeitsparend auf Verhaltensmuster zurückgreifen, die bisher ganz ordentlich funktioniert haben. Um bei den Beispielen zu bleiben: was aber wenn Sie merken, dass Ihre übliche Art das Lenkrad zu halten, zu einem Karpaltunnelsyndrom beiträgt, weil Sie durch einen Umzug plötzlich viel längere Strecken fahren? Oder was, wenn die Ampelschaltung geändert wurde, und der Weg zum Supermarkt, den Sie seit 20 Jahren fahren, plötzlich doppelt so lange dauert? Dann lohnt es sich, alte Gewohnheiten unter die Lupe zu nehmen und sie eventuell durch neue, erfolgversprechendere Gewohnheiten zu ersetzen. Dies gilt natürlich ebenso für gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen in anderen Lebensbereichen wie Beziehungen, Arbeitsleben oder Selbstfürsorge.

Das andere Teilsystem des Autopiloten ist das emotionale System. Im Gehirn ist es in weiten Teilen auf die Funktion des sogenannten limbischen Systems gestützt, das als einen Grundbaustein den sogenannten beidseitigen Mandelkern (bzw. die Amygdala) beinhaltet. Es ist ein evolutionär gesehen älteres System, das Alarmanlagenfunktion hat. Es ist seit Urzeiten darauf ausgerichtet, unser körperliches Überleben zu sichern. Dazu benutzt seine eigene Art und Weise, auf Informationen aus der Umwelt oder aus dem Körper zu reagieren. Es hat also eine eigene Logik und benutzt andere Algorithmen als das denkende System des Frontalhirns. Es reagiert sehr schnell, aber wie bei jeder Autoalarmanlage kann es auch bei unserem inneren Alarmsystem zu Fehlalarmen kommen, so dass die Sirene losheult, ohne dass wirklich Gefahr besteht.

Beim Autoalarm ist der Alarmton nicht darauf ausgelegt, schön zu klingen und Ihre nächste Lieblingsmelodie zu werden, sondern er ist laut und schrill, mit dem Ziel volle Aufmerksamkeit zu erregen. Auch der innere Alarm will nicht angenehm sein, er will uns wortwörtlich auf den Wecker gehen, damit wir schnell handeln, um aus der möglichen Lebensgefahr zu kommen.

Ist der Alarm ausgelöst, verhindern manche Autoalarmanlagen das Starten des Motors.

# Fahrstündchen fürs Gemüt



Unser inneres Alarmsystem initiiert blitzschnell eine oder mehrere von drei möglichen Verhaltensweisen, die das Überleben sichern sollen: Kampf, Flucht oder Erstarren; auf Englisch: Fight, Flight or Freeze. Diese drei Überlebensstrategien haben sich bei körperlichen Gefahren wie Begegnungen mit Raubtieren für unsere Vorfahren bewährt. Dies gilt auch für das Erstarren, also das bewegungslose Verharren, das ja eventuell die einzige Chance ist, Begegnungen mit schnelleren und stärkeren Raubtieren zu überleben.

Problematisch werden Kampf, Flucht und Erstarren jedoch, wenn es sich um innere Fehlalarme handelt. Kampfverhalten hilft nicht, Beziehungsprobleme zu lösen. Flucht und Vermeidung helfen nicht Panikattacken zu überwinden. Erstarren hilft nicht, um sich auf Prüfungen vorzubereiten. In Situationen wie diesen, ist es hilfreich, mit dem denkenden System den Alarm als *Fehlalarm* zu entlarven. Dies erlaubt, sanft gegenzusteuern und Alternativen für Kampf, Flucht und Erstarren zu finden. Wenn Ihr Navi-Gerät anzeigt, dass Sie mitten auf einem Feld in Timbuktu stehen, dann hilft es, aus dem Fenster zu schauen und festzustellen, dass Sie in Wirklichkeit sicher auf einem Rastplatz in Wolfenbüttel geparkt sind, mit Tankstelle, Café und WC.

Die verschiedenen Gehirnsysteme ergänzen sich und arbeiten meist gut zusammen. Wie Gaspedal und Bremse sind sie gleich wichtig und kein System ist besser oder schlechter. Kommt es jedoch zu Problemen in der Feinabstimmung, kann es sich so anfühlen, als ob man außer Kontrolle geraten und eigenes Verhalten nicht mehr verstehbar ist. Insbesondere dann ist es hilfreich, sich an die unterschiedlichen Funktionsweisen der Systeme zu erinnern. Dies eröffnet die Möglichkeit zu überprüfen, ob derzeitige eingeschlagene Verhaltensweisen - so verständlich sie auch sind - uns langfristig ans gewünschte Ziel bringen.

**Der zweite Schritt, neue Wege zu finden, ist sich klarzumachen, was einen davon abhält, mit offenen Augen zu sehen, wo der jetzige Weg hinführt.**

Vielleicht liegt Ihnen die folgende Frage auf den Lippen: "Was hilft mir denn zu erkennen, ob ich auf dem für mich richtigen Weg bin?". Lassen Sie uns die Frage umkehren. Wenn Sie *auf keinen Fall* bemerken wollten, ob Ihr eingeschlagener Weg Sie in die gewünschte Richtung führt, welche Fahrweise würden Sie empfehlen?

Hier ein paar Möglichkeiten:

## **Schlafende/r BeifahrerIn**

Hier ist die Devise, gar nicht selbst das Steuer zu übernehmen und sich fahren zu lassen. Am besten mit Augen zu und im Tiefschlaf.

## **Augen zu und durch**

Hierbei ist es wichtig, möglichst schnell zu fahren, ohne auf die Umgebung und Schilder zu achten, insbesondere bei komplizierter Verkehrsführung. Das man dann als GeisterfahrerIn enden kann, ist eine andere Sache...

## **Die fahren ja alle falsch, nur ich fahre richtig...**

Dies ist am effektivsten, wenn man tief davon überzeugt ist, der/die allerbeste FahrerIn zu sein. Dann kann man sich wunderbar über alle anderen aufregen. Selbst dann, wenn man zum GeisterfahrerIn wird, sind es die anderen, die in die falsche Richtung fahren.

## **Eigentlich bräuchte eine Brille...**

Man sieht die Strecke und die Wegzeichen nur verschwommen, fährt aber trotzdem los, ohne sich Hilfe zu holen.

## **Multi-Tasking - mein Freund und Helfer...**

Eine weit verbreitete Taktik. Hierbei ist die Voraussetzung, möglichst viele Sachen gleichzeitig zu machen. Oma anrufen, mit Partner chatten, Steuererklärung ausfüllen, dem Kind die Windeln wechseln. Alles gleichzeitig am Steuer bei Tempo 180.

## **Gib Gas bis zum Anschlag...**

Auch sehr verbreitet. Was auch immer passiert, ich drück aufs Gas. Der gleiche Weg, nur schneller. Die Annahme ist, dass der gleiche Weg woanders hinführt, wenn man ihn nur schnell und oft genug fährt. Mehr Lautwerden, hilft, besser verstanden zu werden. Mehr Selbstkritik hilft, Selbstvertrauen zu entwickeln. Mehr Vermeidung hilft, keine Angst mehr zu haben.

## **Na, mit ein, zwei, vier Bierchen fährt es sich doch besser...**

Die Annahme ist, dass die Substanz meiner Wahl (oder Abhängigkeit?) mir hilft, meinen Weg zu finden.

## **Vollbremsung auf der Fahrbahn**

Oft die Konsequenz der vorherigen Herangehensweisen: Ich kann nicht mehr, ich rühr mich nicht mehr vom Fleck.

Das zweite "Fahrstündchen für Gemüt" folgt in der nächsten Ausgabe. Anregungen und Fragen gerne an:

*Dr. med Axel Würz, İstanbul*

www.duhastdiekontrolle.org  
Email: info.dr.axel@gmail.com