

SHAWN SMITH

Gebrauchsanleitung
für den
menschlichen **Geist**

Warum unser
Gehirn uns unglücklich,
ängstlich und neurotisch macht
und wie wir dem
begegnen können

Übersetzt von Karin Hein



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2011 Shawn T. Smith

© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg
by arrangement with New Harbinger Publications

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*The User's Guide to the Human Mind: Why Our Brains Make Us Unhappy,
Anxious, and Neurotic and What We Can Do about It*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

Lektorat: Richard Reschika

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter
www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-087-6

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

*Wir benutzen dieses Werkzeug zwischen den Ohren
unser ganzes Leben lang, doch wie oft bedenken wir,
was und wozu es gut ist?*

*Kein Benutzerhandbuch wurde mitgeliefert, aber dieses Buch
kann den Versandirrtum wettmachen helfen.*

*Oder würden wir unsere Geschirrspülmaschine ohne Blick
in die Bedienungsanleitung in Betrieb nehmen?*

Kommen Sie, es ist Zeit, genauer hinzuschauen!

STEVEN C. HAYES

Inhalt

	Einleitung	9
1	Die Sorgenmaschine	15
	1 Der Schutz hat seinen Preis	17
	2 Ein Tag im Leben eines menschlichen Geistes	33
	3 Den Geist seinen Job machen lassen	45
2	Glücklichsein ist nicht die Aufgabe des Geistes	61
	4 Wie der Geist die Vorgeschichte nutzt	63
	5 Geistige Schief lagen: Einseitige Sicht und verzerrtes Erinnern	77
	6 Werte und Handeln	89

3

Vier Strategien, mit denen unser Geist uns zwingt 111

- 7 Das war damals und dies ist damals 113
- 8 Trumpfkarten und zweierlei Maß 127
- 9 Pessimistisch denken 145
- 10 Sofortlösungen 161

4

Gemütslage, Lebensstil und psychische Flexibilität 177

- 11 Willkommen im eigenen Gemütszustand 179
- 12 Sinn für Grundlagen 193

Bibliografie 215

Über den Autor 225

Danksagung 227

Einleitung

Eine lebhafte Erinnerung aus der Kindheit kommt mir in den Sinn, eine dieser Momentaufnahmen, die gelegentlich im Bewusstsein aufblitzen. Es geschah kurz vor Ladenschluss in der Raststätte unserer Familie, als ich hinter der Theke Gläser spülte (ich hatte eine ungewöhnliche Kindheit). Da bemerkte ich Chuck, einen unserer Stammkunden.

Chuck war einer meiner Lieblinge. Cowboyhut aus Stroh, Daunenweste und ständiges Grinsen. Er war gesellig, geistreich, gutmütig und ein stets willkommenes Inventar an der Bar.

Chuck schien auch unter Problemen zu leiden, die sich meinem zehnjährigen Gemüt jedoch entzogen: Er trank viel. Trotz seiner Leutseligkeit wussten die Leute nur wenig über ihn. Er war nie um eine gute Unterhaltung verlegen, sprach aber selten über sich selbst. Es gelang ihm stets, die anderen ins Rampenlicht zu holen. Jemand bemerkte einmal im Spaß, er sei vermutlich ein Spion gewesen, weil er so geheimnisvoll war.

Im Nachhinein betrachtet, war es das Betragen eines Mannes, der nicht mit seinem eigenen Leidwesen konfrontiert werden wollte, deshalb seine Winkelzüge und Ausweichmanöver mit Humor, Kumpelhaftigkeit und Alkohol. Wäre ich damals gefragt worden, hätte ich wohl gesagt, dass er nach einem glücklicher Kerl aussah, doch wahrscheinlich war er einsam.

An dem besagten Abend saß er anders da als gewöhnlich. Er war allein, entspannt und friedlich. Anstelle seiner ständig grinsenden Miene war da nur ein leichtes, aber echtes Lächeln. Vor ihm stand ein fast leeres Bierglas, das letzte in einer Reihe von leeren Gläsern, und ich war mir nicht schlüssig, ob ich ihn stören sollte, um das Glas zu spülen.

Viele Jahre sind seit jenem Abend vergangen, aber Chuck habe ich nie vergessen. Obwohl ich längst vom Junior-Barkeeper zum klinischen Psychologen avanciert bin. Heute frage ich mich, warum Chuck so viel trank und nicht zeigen wollte, wer er wirklich war. Ich frage mich, was wohl in seinem Geist vorging und wie er sich und sein Leben sah.

Was in Chuck vorging, werde ich nie erfahren, aber ich weiß, was in meinem Geist vorgeht – und mir keineswegs immer gefällt. Und falls Sie ähnlich fühlen wie ich, mögen Sie sich ebenfalls fragen, wie Sie Ihren Geist zähmen können. Meiner jedenfalls gibt nie Ruhe!

In mancher Hinsicht ist unser Geist leicht zu kontrollieren. Ich kann ausuchen, an was ich denken will und wann ich es will. Jetzt gerade entscheide ich, an Donuts zu denken, weil ich Donuts mag.

In anderer Hinsicht ist der Geist regelrecht eigensinnig und unverschämt. Er denkt seine eigenen Gedanken ohne Erlaubnis und meistens mit unübertroffen schlechtem Zeitgefühl. Nehmen wir das letzte Mal, als ich einen öffentlichen Vortrag halten wollte. Wie ich vor der Menschenmenge stand, bereit, mit meiner Präsentation zu beginnen, schossen mir diese Gedanken durch den Kopf: *Gleich vergisst du, was du sagen wolltest. Du solltest die Haare schneiden. Ist dein Hosenschlitz offen?*

Ich wollte das nicht denken. Es war nicht hilfreich. Danke vielmals!

Manchmal geht es über solche Seitenhiebe gegen das Selbstvertrauen noch weit hinaus. Unsere Gedanken können uns davon überzeugen, wie vermeintlich kaputt und wenig liebenswert wir sind, oder davon, dass etwas nicht in unserer Macht stehe oder die Welt viel gefährlicher sei, als sie wirklich ist. Sie können uns dermaßen große Sorgen und Ängste aufbürden, dass wir glauben, wir könnten nicht handeln, wie wir wollen. So etwas können sie uns einreden.

Natürlich versuchen wir, solche Gedanken zum Schweigen zu bringen, damit wir mit unserem Leben weitermachen können. Ich könnte mir sagen: *Meine nächste Rede wird ein voller Erfolg, wenn ich nur entspannen und zu denken aufhören könnte.* Manchmal funktioniert das. Andere Male über-rumpelt uns unser Denken und wir müssen dann einen Weg finden, wie wir damit fertig werden.

Als einfallsreiche Geschöpfe, die wir sind, können wir unsere Gedanken für kurze Zeit steuern, indem wir uns ablenken. Ablenkung funktioniert aber nur bis zu einem bestimmten Punkt.

Angenommen, ich gewinne eine Million Dollar, wenn es mir gelingt, *nicht* an Affen zu denken. Also, um das zu verhindern, lenke ich mich ab mit Zählen, Singen oder Seilspringen. Es wird wohl eine Weile gutgehen, aber tief drinnen weiß ich, warum ich mich in diese sinnlosen Aktivitäten begeben: um den Gedanken an Affen zu vermeiden. Und nun denke ich nicht nur an Affen, sondern die imaginären Affen lassen mich auch noch zählen, singen, seilspringen. Und was ist, sobald ich aufhöre? Richtig – Affen! (Probieren Sie es selbst aus: Versuchen Sie, nicht an Affen zu denken, und beobachten Sie, was dann passiert.)

Wir alle haben „Affen“, die wir aus unseren Gedanken verbannen. Vielleicht sind das Gefühle des Scheiterns, Ängste, ausgeschlossen zu werden, oder Befürchtungen, zu alt, zu jung oder was immer zu sein. Auch wenn wir unser Denken erfolgreich kontrollieren, am Ende kehren die Gedanken und Gefühle doch zurück. Manchmal mit solcher Wucht, dass wir alles daransetzen, sie wieder zum Schweigen zu bringen. Wir könnten noch so viel essen, trinken oder arbeiten oder uns auf viele andere Arten ablenken. Das setzt einen quälenden Kreislauf einer Vermeidungshaltung in Gang, die auf lange Sicht unser Problem nur verstärkt. Unser Geist führt uns, bildlich gesprochen, in den Treibsand: Je mehr wir uns abstrampeln, desto schlimmer wird es.

Doch zurück zu Chuck. Manchmal frage ich mich, ob er wohl in einer solchen Falle feststeckte und ob seine friedliche Miene nach einer durchzechten Nacht sagte, so sieht jemand aus, dem der eigene Geist vorübergehend eine Verschnaufpause gibt.

Wenn das so gewesen ist, war der Frieden, den er fand, während er vor seinem leeren Glas saß, teuer bezahlt, teurer als nur mit einem bloßen Kater. Der Geist kann eine Weile gestillt werden, aber ein solches Stillen des Geistes erfordert eine ständige, zermürende Anstrengung.

Glücklicherweise ist die Kontrolle über den Geist nicht die einzige Option. Eine friedliche Koexistenz mit unserem Geist ist möglich, wir können unsere Gedanken sogar wertschätzen und den Sinn für Humor an den eigenen inneren Machenschaften entdecken. Diese Aufgabe fällt leichter, wenn wir den Vorhang lüften und die Motive des Denkens aufdecken. Wenn wir wissen, was jenes kleine Neuronenbündel im Schilde führt, können die Gedanken uns nicht mehr so unbemerkt beschleichen.

In dieser Richtung wollen wir Rat und Anleitung geben. Aber seien Sie vorgewarnt: Ich bin kein Guru. Ich bin nur ein ehemaliger Junior-Barkeeper, der einigen Leuten helfen konnte, mit ihrem Geist Frieden zu schließen. Was ich hier anbiete, stammt aus der Vorarbeit brillanter Verhaltens- und Evolutionspsychologen, besonders von Steven Hayes und anderen Wegbereitern der dritten Welle der Verhaltenstherapie. Lassen Sie uns nun näher hinschauen, was uns erwartet.

Worum es in diesem Buch geht

Es geht darum, mit unserem Geist zu leben, auch wenn er uns in den Wahnsinn treibt. Es geht darum, zu verstehen, was in unserem Denken geschieht, warum es geschieht und wie wir mit alledem leben können. Es geht auch darum, aufrichtig wertzuschätzen, was der Geist uns eingibt – auch die Gedanken und Gefühle, die wir gar nicht wollen – und sanft die Zügel in die Hand zu nehmen, wenn Blockaden den Weg verstellen.

Im ersten Teil widmen wir uns der Art und Weise, in der unser Geist zu uns spricht, und den Möglichkeiten, wie wir von unseren Gedanken und Gefühlen Abstand nehmen und so verständnisvoller und mit größerer Freiheit auf sie eingehen können.

Im zweiten Teil betrachten wir, wie wir weiterkommen, wenn der Verstand uns vor Dingen, die wir anstreben, beschützen will, weil er sie für gefährlich hält.

Im dritten Teil werden wir einige der zu Grunde liegenden Mechanismen entlarven, die uns in unproduktiven Verhaltensweisen gefangen halten. Wenn wir beobachten können, was hinter den Kulissen passiert, werden wir in die Lage versetzt, eigene Entscheidungen zu treffen, anstatt den mentalen Impulsen zu folgen.

Im vierten Teil schließlich besprechen wir, wie ein menschlicher Geist angemessen genährt und behandelt wird, damit er nicht mehr so viel Macht über uns hat.

Im gesamten Buch benutze ich das Wort „Geist“ durchgängig so, als ob es sich um ein eigenständiges Wesen handeln würde. Natürlich ist das nicht der Fall, aber wenn Sie ähnlichen Geistes sind wie ich, kann es uns so vorkommen. Das Gehirn (die physiologische Struktur, die unseren Geist bildet – den Unterschied erforschen wir in Kapitel 2) ist so aufgebaut, dass die meisten Funktionen und Antriebe außerhalb unserer Kontrolle liegen, so wie sich auch der Großteil des Eisbergs unter der Wasseroberfläche befindet. Aber das heißt noch nicht, dass diese Funktionen unbedingt gegen uns arbeiten. Im Gegenteil, ihre Aufgabe ist es, für unsere Sicherheit zu sorgen. Ich habe zwei Hypothesen, auf deren Grundlage wir das Streben des Geistes nach Sicherheit näher ergründen wollen.

Erstens, verschiedene Teile des Gehirns können aufgrund unterschiedlicher Eventualitäten aktiv werden. Das heißt, wir verstehen zwar, dass wir die Schachtel Kekse *nicht* ganz leer essen *sollten*, aber es gibt auch etwas in uns, das glaubt, es könnte durchaus nützlich sein.

Zweitens, ungewollte Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Zwänge sind aus gutem Grund da, auch wenn wir es mit etwas so Trivialem wie mit einem Keks zu tun haben. Ein gut funktionierender Verstand weiß, dass Salz, Zucker und Fette seltene Güter sind – oder zumindest waren, in einer primitiven Umwelt. Denn dort entstanden unsere Gehirne, und die neuronalen Verschaltungen, die wir zum Überleben entwickelten, als die Welt noch jung und voller Herausforderungen war, steuern uns heute noch. *Besser, den*

Keks essen, solange du kannst – sagt ein gut geölter Überlebenstrieb, *die Gelegenheit mag nicht wieder kommen!* Weil er ständig ums Überleben besorgt ist, nenne ich den Geist eine „Sorgenmaschine“. Aber diese Sorgenmaschine erfüllt einen wichtigen Zweck: Sie ist da, um uns zu helfen – ob es uns nun passt oder nicht.

Sie kann aber auch lästig sein. Sie kann uns täuschen und sogar Schmerzen verursachen, aber ihr eigenwilliges Verhalten liegt nicht, in der Computersprache ausgedrückt, an einem Virus im Programm, sondern ist eher eine Besonderheit der Software. Wie anormal uns das auch vorkommt, der Geist funktioniert wahrscheinlich so, wie er sollte. Aber nehmen Sie mich nicht beim Wort. Überprüfen Sie das lieber anhand Ihrer eigenen Erfahrung.

Das ganze Buch hindurch lade ich Sie zu Übungen und Experimenten ein, die dazu dienen, die Täuschungsmanöver zu entlarven, mit denen der Geist unser Verhalten plump oder subtil zu steuern versucht. Wenn wir sehen können, was der Verstand im Schilde führt, gibt uns das die Freiheit, von höherer Warte aus zu handeln, anstatt uns von unbewussten Prozessen leiten zu lassen. Anstatt uns verrückt machen zu lassen, lernen wir, die in der Natur des Geistes angelegten Schutzmechanismen zu zügeln und sogar dankbar für sie zu sein.

Nun stehen wir also vor der Frage: Können wir die Schlacht gegen unseren eigenen Geist gewinnen? Schauen wir nun hinter die Kulissen dieser wundersamen Sorgenmaschinen und was es da zu entdecken gibt.

Teil 1

Die Sorgenmaschine

Wenn ich Ihr Geist wäre, wäre ich um Ihretwillen krank vor Besorgnis. Nicht, weil Sie so leichtsinnig sind, sondern weil die Welt ein gefährlicher Ort ist. Immer gewesen ist.

Wenn ich Ihr Geist wäre, würde ich die Erfahrungen von Tausenden von Generationen, die gekommen und gegangen sind, in mir tragen. Es gab viele harte Lektionen fürs Überleben zu lernen. Ich würde diese Weisheit nutzen, um Sie stets in Richtung Sicherheit zu drängen, auch wenn Sie meine Motive nicht verstünden.

Wenn ich Ihr Geist wäre, wäre ich jeden Moment Ihres Lebens an Ihrer Seite und würde jedes Mal, wenn Ihr Körper oder Geist verletzt würden, massenhaft unauslöschliche Notizen machen. Ich würde Sie diese Dinge nicht vergessen lassen.

Wenn ich Ihr Geist wäre, würde ich alles in meiner Macht Stehende tun, um Sie zu beschützen. Ich würde darauf bestehen, dass Sie meine Warnungen befolgen.

Aber wenn ich *Sie* wäre, ich würde nicht immer auf meinen Geist hören.



Der Schutz hat seinen Preis

*Es kann doch nicht normal sein,
dass mein Geist so viel denkt.*

Diese Wendung höre ich überraschend oft. Der Geist hat fast immer und zu allem etwas zu sagen, oft wenig Hilfreiches. Wenn wir zu glänzen versuchen, lässt er uns zweifeln. Wenn wir uns der Zukunft zuwenden möchten, begräbt er uns in der Geschichte. Wenn wir uns konzentrieren möchten, bombardiert er uns mit Zerstreuungen.

Will er versuchen, uns fertigzumachen?

Die natürliche Tendenz besteht darin, gegen den Geist anzukämpfen, Einwände gegen unsere Gedanken und Gefühle vorzubringen, oder Ausflüchte, um sie zu vermeiden. Manchmal gewinnen wir die Schlacht; manchmal erzeugt die Schlacht genau die Situation, der wir zu entgehen hofften.

Das bringt uns zum lieben Luke, einem Mann in ständigem, selbstzerstörerischem Kampf mit sich selbst. Er könnte eine neue Strategie gebrauchen.

Lukes Kampf

Luke hat eine Idee. Er will die Schmiermittelzufuhr für Industriemaschinenlager revolutionieren. Er hat so ein Talent, Lösungen für komplexe Probleme zu finden, und genau hier beginnen wir mit der Geschichte von Lukes Qualen.

Luke neigt dazu, sich anderen unterlegen zu fühlen. Er hat lange im Schatten seiner jüngeren Schwester gelebt, die bereits eine Elite-Universität besucht, zwei wunderbare Kinder und eine erfolgreiche Bäckerei hat. Luke bewundert ihr Leben wie einer, der sich nach etwas sehnt, das er nie besitzen kann.

Er fühlt sich auch seinem geselligen, vorbildlich amerikanischen großen Bruder unterlegen. In der *High School* ging sein Bruder mit den beliebtesten Mädchen aus, war im Sport der Angesehenste und bekam Extrapunkte von Lehrern, die seinem Charme erlagen. Heute ist sein Bruder Anwalt mit einem sechsstelligen Einkommen und Luke staunt über die Geschichten aus seinem glamourösen Leben. Empfänge mit Senatoren und exotische Urlaube sind meilenweit entfernt von Lukes anspruchslosem Lebensstil.

Lukes Selbstzweifel begannen früh in seinem Leben. Obwohl er außergewöhnlich intelligent war, war er ein schlechter Schüler. Der Unterricht langweilte ihn. Er mühte sich ab in Klassen, die er spielend leicht geschafft hätte, und war mit seiner Aufmerksamkeit bei viel interessanteren Vorhaben. Ohne Wissen der Lehrer vertiefte er neben der Schule seine Begabung für Mechanik und Elektronik.

Irgendwie bemerkten die Erwachsenen seinen frühreifen Intellekt aber nie. Sie waren nicht dabei, als er wie aus dem Nichts eine funktionierende Rakete baute oder als er einem Freund half, aus Holz- und Glasabfällen einen genialen, mehrstöckigen Hamsterkäfig zu bauen. Luke sah seine Projekte nie als außergewöhnlich an, er hatte Spaß daran und seine Freunde ebenfalls. Aber mit seinen mäßigen Schulnoten begann Luke seine Fähigkeiten in Frage zu stellen. „Du bringst es einfach nicht“, sagte ein Lehrer zu ihm. Luke begann zu glauben, dass diese Feststellung seine Existenz zusammenfasste.

Während Luke seinen Wert in Frage stellte, erfreuten sich seine Geschwister einer ganz anderen Existenz. Luke sah zu, wie sich ihre akademischen

Erfolge anhäufte, während er immer mehr hinterherhinkte. Wie wir das alle von Zeit zu Zeit tun, verglich Luke sich im Stillen mit den anderen und kam zu dem Schluss, dass ihm etwas fehlte.

Er begann, Gründe für sein wahrgenommenes Scheitern zu finden. Es kam ihm der Gedanke, er sei nicht intelligent genug oder passe einfach nirgends hin. Diese Vorstellung machte Luke Angst. Er liebte es, Freunde zu haben, und wollte sie nicht verlieren.

Als Luke erwachsen wurde und soziale Kontakte zu suchen begann, war die Angst vor dem Alleinsein immer im Vordergrund. Bei sozialen Anlässen prüfte er sich selbstkritisch und fand vieles, das er an sich nicht mochte – eine Falle, in die wir leicht tappen. Luke hielt sich für einen Außenseiter.

Diese Angst führte dazu, dass er sich unbeholfen benahm, und die anderen reagierten darauf ihrerseits mit Unbehagen. Lukes Geist interpretierte ihr Verhalten als Ablehnung. Wie bei seinen Geschwistern ein akademischer Erfolg zum nächsten führte, so begann für Luke die Angst vor Isolierung ein Eigenleben zu führen.

Das ist das Problem mit unserem menschlichen Geist. Im Bemühen, Probleme zu lösen, erschafft er manchmal genau das, was wir befürchten. So geschah es jedenfalls dem intelligenten, fähigen, liebenswerten Luke.

Sich entgegen allem Anschein als minderwertig zu beurteilen scheint irrational, entbehrt aber nicht einer gewissen Logik. Wenn andere Menschen oder ein Schicksalsschlag oder der Zorn der Götter sein Problem verursacht hätten, wäre das Problem außerhalb seiner Reichweite. Er könnte es nicht beheben. Aber wenn das Problem in ihm lag, müsste er es beseitigen können, wenn er sich nur recht bemühte. So sagt uns der typisch menschliche Geist.

Bis auf den heutigen Tag versucht Luke ein Problem zu lösen, das nicht wirklich existiert. Früher fühlte er sich leicht und ungezwungen in Gesellschaft mit anderen, heute kann er kaum ein Gespräch führen, ohne dass sein Geist, als übermächtige Stimme im Innern, ihn mahnt, den Kontakt nicht zu vermässeln und die anderen zu vertreiben. Sein eigener Geist wurde zur sozialen Behinderung.

Kehren wir zum Thema der Industrieöle zurück. Luke erkannte deren Wert, als er die automatischen Aufstellanlagen der lokalen Bowlingbahn re-

parierte, ein Job, den er seinem technischen Sachverstand und dabei schüchternen und trotzdem sympathischen Wesen verdankte. Beim Reparieren der komplexen Anlage stieß er auf die Fragestellung, wie die Schmiermittel besser an die verdeckten Lager und anderen beweglichen Teile zu bringen seien. Ein einfacheres Verteilsystem könnte die Kosten für die Wartung reduzieren, und so kam er auf eine geniale Lösung.

Wie verblüffend seine Lösung auch war, ein industrieller Schmierplan ergibt eine peinliche Unterhaltung bei einem ersten Date. So geschah es, als Luke Chelsea zum Abendessen einlud. Es war beinahe so, als ob sein Geist auf dem Stuhl neben ihm saß und *versuchte*, ihn nervös zu machen. *Vermurks' es nicht... Sie ist nicht deine Liga... Erinnerst du dich an all die Dates, die du schon vermasselt hast? Du bringst es einfach nicht.*

Lukes Selbstzweifel waren so hartnäckig, dass er nicht weiterdenken konnte. Intimität war ihm wirklich wertvoll und er wünschte sich eine liebevolle Beziehung. In einem verzweifelten Versuch, etwas zu finden, irgendetwas, womit er sie unterhalten könnte, plapperte er auch schon drauflos über das Kosten-Nutzen-Verhältnis verschiedener Schmiermethoden. Sie war nicht begeistert. Die Verabredung endete höflich, ohne Hoffnung auf eine zweite Chance.

Chelsea hatte nie Gelegenheit, Lukes wahre Natur zu entdecken. Seine Befangenheit hatte wieder einmal dazwischengefunkt. Er kam zu dem Schluss, dass er härter an sich arbeiten müsse, um seine Gedanken beim nächsten Mal besser in Schach zu halten. Sind Ihnen solche Gedanken auch schon gekommen? Mir ganz gewiss.

Aber vielleicht ist „härter arbeiten“ genau das Problem. Unsere Gedanken stürzen uns manchmal in emotionalen Treibsand. Je mehr wir uns abstrampeln, desto schlimmer wird es. Die gute Nachricht ist, dass es für Luke und andere mit dem Hang zur Selbsterfleischung Hoffnung gibt.

Mein Geist der Leibwächter

Haben Sie sich je gefragt, warum Menschen intelligenter sind als nötig? Als Grundlage zum Überleben sind nur genug Essen, Schutz und körperliche Nähe nötig, um die nächste Generation hervorzubringen, dennoch sind unsere Geistesgaben um so vieles größer. Wir brauchen keine Kinos, keine Reisen zum Mond oder Erdnüsse mit Schokoglasur. Wir *mögen* diese Dinge, aber wir *brauchen* sie nicht. Warum also sind wir so intelligent?

Die Antwort liegt im Überlebenswert eines großen Gehirns. Unser Geist ist eine nimmermüde Sorgenmaschine. Er macht seinen Job, uns zu beschützen, ganz hervorragend. Die Kehrseite ist, dass er nie aufhört, nach Problemen Ausschau zu halten, und dass er sich nicht abstellen lässt.

Einen menschlichen Geist zu haben ist ein zweischneidiges Schwert. Mit ihrem dominierenden Wesen und dem nie endenden Strom der Gedanken, Gefühle und Impulse trägt unsere Sorgenmaschine dazu bei, dass wir genau das Gegenteil von dem erreichen, was wir anstreben.

In gewissem Sinne sind wir alle wie Luke. Unser Geist scheint uns in Besitz zu nehmen, mit seinen Befürchtungen, Appellen zum Handeln und der häufig selbstzerstörerischen Motivation. Luke wünschte sich Akzeptanz und Miteinander; sein Geist half ihm, das Gegenteil zu erreichen. Manchmal funktioniert der Geist wie ein Magnet mit umgekehrter Polung. Er zieht an, was wir vermeiden wollten, und stößt ab, was wir uns wünschten. Eine Frechheit!

Trotz solch frustrierender Auswirkungen beginnen wir mit dem einzigartigen Verständnis, dass mit einem Geist wie Lukes nichts verkehrt ist. Unter dem Gesichtspunkt der Sicherheit und des Überlebens verlief alles, wie vorgesehen, und ich wette, Ihnen geht es auch so.

Manchmal sind wir in Widerstreit mit uns selbst. Das gilt jedenfalls für Luke. Er hatte klare Ziele und Werte. Er suchte eine Person, der er ein liebevoller Partner sein könnte. Etwas anderes in ihm war aber viel mehr daran interessiert, ihn vor der realen Gefahr einer Abfuhr zu bewahren. Luke hatte Romanze im Sinn, sein Geist das Überleben.

Ich möchte in diesem Buch behaupten, dass unser Geist immerzu auf uns und für uns aufpasst, auch wenn er scheinbar gegen uns arbeitet. Wir

könnten uns den Geist wie dominante, überfürsorgliche Geschwister vorstellen, wie den großen Bruder, der nie aufhört, aufzupassen und sich einzumischen, es aber gut meint.

Zugegeben, das ist eine unübliche Betrachtungsweise. Manchmal scheint es logischer, zu glauben, dass unser Geist irgendwie kaputt ist. Warum sonst sollten wir uns überessen, an Depressionen leiden, um die Zukunft sorgen, an Ärger festbeißen und Ausgleichssport vermeiden? Warum sonst würde unser Geist uns gerade dann im Stich lassen, wie bei Luke, wenn wir ihn am dringendsten brauchen? Wenn der Geist wirklich unser Beschützer wäre, sollte es nicht ganz leicht sein, zu tun, was wir wollen, zu bekommen, was wir wollen und der oder die sein, die wir wollen?

Vom Gesichtspunkt des Geistes aus muss die Antwort gelegentlich nein lauten. Es gibt bestimmte Regeln zu befolgen, etwa Sicherheit, Überleben und Schmerzverhütung. Diese müssen absolute Priorität haben, unsere unmittelbaren Bedürfnisse müssen erfüllt werden.

Wo ich herstamme – aus einer Kultur abgehärteter Bewohner des Mittleren Westens, die die „Große Depression“ (die Wirtschaftskrise 1929) und die „Staubschüssel“ (die Dürre in den 1930er Jahren) überlebt haben – ist die landläufige Weisheit, gegen unseren Geist zu argumentieren. *Hör auf, dich selbst zu bemitleiden. Reiß dich zusammen und lass dich nicht unterkriegen.*

Darin steckt ein Stückchen Weisheit. Eine eindrucksvolle Palette psychologischer Techniken ist entstanden, um unseren Geist mit Argumenten zum Nachgeben zu überreden, wenn er uns Wünsche versagt oder zu viele Qualen bereitet. Manchmal ist das Annehmen – und sogar Wertschätzen – das Praktikablere.

Die Argumentierfalle

All die Dinge, die der Geist uns oft beschert – Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Ängste, Stimmungen, bis hin zu Körperempfindungen wie Herzklopfen oder Schweißausbrüchen –, wollen wir ja gar nicht haben. Manchmal geschieht es aus heiterem Himmel oder überkommt uns anfallartig

wegen einer Situation, die wir herbeigeführt haben, aber eigentlich vermeiden wollten (wie bei einer ersten Verabredung, wo Abweisung real möglich ist). Wenn der Verstand uns etwas einhämmern will, haben wir eine Wahl: Entweder wir akzeptieren, was uns gegeben wird, oder wir versuchen, es zu ändern. Hier wird überwiegend von der Option des Akzeptierens die Rede sein. Aber schauen wir uns zuerst an, was geschieht, wenn wir mit unserem Geist in Gedanken argumentieren.

Nehmen wir eine der alltäglichsten menschlichen Ängste: Reden vor Publikum. Tiere haben diese Angst einfach deswegen nicht, weil sie keine Reden halten. Aber wenn Tiere Reden halten würden, würden sie garantiert eine ähnliche Angst verspüren – falls sie um die Meinung anderer besorgt sind.

Angst vor öffentlichem Reden ergibt sich typischerweise aus der Angst, sich einer Prüfung durch andere unterziehen zu müssen. Als Rudeltiere, die wir Menschen sind, sind wir darauf gedrillt, dass öffentliche Begutachtung ihren Preis haben kann, bis hin zum Ausschluss aus der Gruppe. Soziale Akzeptanz ist wichtig für uns, weil wir schlecht dafür ausgerüstet sind, ohne unsere Mitmenschen auszukommen.

Hunde, ebenfalls Rudeltiere, würden wahrscheinlich ähnlichen Stress erfahren, wenn sie eine Rede halten müssten, weil ein Auftritt im Rampenlicht sich auf ihren Rang im Rudel auswirken würde. Schlecht ausgeführt könnten ein Vortrag oder ein Betteln um Tischabfälle die eigene Kompetenz bei den anderen in Frage stellen. Das wiederum könnte sich ausweiten, bis man aus dem Rudel vertrieben wird, oder wenigstens die sozialen Chancen auf Paarungspartner erheblich vermindern.

(Katzen hingegen, die eher Einzelgänger sind, könnten ihre Rede wohl voller Zuversicht halten, da ihnen die soziale Akzeptanz weitgehend gleichgültig ist.)

Hier in unserer menschlichen Gemeinschaft äußern sich die Bedenken des Geistes in Form von Ängsten und Befürchtungen, die sich auch im Körper manifestieren: schwitzende Hände, klopfendes Herz, nervöser Magen. Der Geist drängt uns zum Wegrennen und Verstecken. Wenn wir solche Impulse zur Vermeidung einer Situation erhalten, haben wir folgende Optionen:

1. Tun, wie uns eingegeben wird, und uns aus der Situation zurückziehen. Das bringt kurzfristig Erleichterung, längerfristig stellen sich oft Scham und Bedauern ein.
2. Das Unbehagen beseitigen, indem wir solange im Geiste argumentieren, bis die unerwünschten Gedanken oder Gefühle verschwinden.
3. Das Unbehagen willkommen heißen und trotzdem weitermachen. Das kann kurzfristig möglicherweise sehr ungemütlich sein, sich längerfristig aber sehr lohnen. Manchmal, aber nicht immer, verschwindet das Unbehagen im weiteren Verlauf.

Wie Sie schon vermuten, liegt unser Schwerpunkt hier auf der dritten Option, dem Akzeptieren dessen, was der Geist uns bringt, und dem trotzdem Weitermachen. Auf den ersten Blick erscheint das wenig attraktiv und eine erste innere Reaktion könnte sein: *Was? Willkommen heißen? Mein Geist dreht durch, und das soll ich akzeptieren!?*

Doch bevor Sie sich entscheiden, ob Sie Gedanken und Gefühle lieber annehmen oder eliminieren wollen, untersuchen wir, was geschieht, wenn wir im Geiste mit uns selbst argumentieren.

Manchmal hilft das Argumentieren, besonders dann, wenn wir die Formel zum Erkennen und Ausmanövrieren *irrationaler Gedanken* anwenden. Das sind laut manchen Psychologen solche Gedanken, die zwingend und wahr scheinen, aber nicht unbedingt mit den realen Gegebenheiten übereinstimmen.

Zum Beispiel steckt hinter der Angst vor öffentlichem Reden als irrationaler Gedanke gewöhnlich eine Überbewertung der negativen Konsequenzen, die ein schlecht gehaltener Vortrag haben könnte (Nelson et al. 2010). Ich könnte fälschlicherweise glauben, dass eine schlechte Rede meine Karriere oder Freundschaften zerstört oder dass ich auf der Bühne die Fassung verliere und mich hoffnungslos blamiere.

Irrationale Gedanken sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Stattdessen manifestieren sie sich als vage Ängste oder Nervosität. Vor Beginn meines Auftrittes mag ich mir meiner schweißnassen Hände und ähnlicher

Körpersymptome durchaus bewusst sein, nehme aber kaum wahr, was unter der Oberfläche passiert, nämlich dass ich die negativen Folgen überbewerte.

Wenn wir irrationale Gedanken in Frage stellen und dagegen argumentieren wollen, ist es nötig, dass wir zunächst die vage Befürchtung in Worte fassen. *Ich fürchte, dass ich meinen Job verliere, wenn ich eine schlechte Rede halte; ich befürchte, dass ich durchdrehe und mich blamiere.* Ist das einmal heraus, können wir darüber diskutieren. Aller Wahrscheinlichkeit nach wird kaum jemand seine Stelle verlieren oder seine Freunde oder durchdrehen oder bankrott gehen werden, bloß weil ein Vortrag misslang.

Dieser Ansatz hilft manchmal (Block und Wulfert 2000). Manchmal gibt uns das Leitlicht des rationalen Denkens die Stärke, unseren Wertvorstellungen zu folgen und unsere Wünsche (eine Rede halten) umzusetzen, anstatt zu tun, was unser Geist verlangt (*Flüchte! Versteck dich!*).

Die psychologischen Fachbücher sind voller Beispiele irrationaler Gedanken. Betrachten wir die folgenden, von denen jeder einzelne durch den Stress einer öffentlichen Rede ausgelöst sein könnte (frei nach Dryden und Ellis 2001):

Alles-oder-nichts-Denken: Wenn ich bei dieser Rede versage, was nicht sein darf, dann bin ich keine Liebe oder Respekt wert.

Katastrophendenken: Wenn sie mich versagen sehen, dann halten sie mich für inkompetent und ich werde gefeuert.

Negativfokus: Dinge dürfen nicht schiefgehen, das ist unakzeptabel, doch da bei mir oft etwas schiefgeht, taugt mein Leben nichts.

Das Positive entwerten: Wenn sie mir zu der Rede gratulieren, sind sie nur nett zu mir und vergessen all die Dummheiten, die ich begehe.

Herunterspielen: Wenn die Rede gut wird, hab ich einfach Glück gehabt. Wenn es schief geht, dann bin ich eben unfähig.

Persönlich nehmen: Wenn sie lachen, liegt das an mir, weil ich nicht gut genug bin.

Einmal erkannt und in Worte gefasst, lassen sich solche irrationalen Gedanken mit dem Hinterfragen ihrer Logik leicht niederschmettern. *Wo ist der Beweis dafür, dass ich keine Liebe verdiene? Woher weiß ich denn, dass sie denken, ich sei inkompetent? Wer sagt denn, dass sie über mich lachen?*

Wenn alles gut geht, gibt unser Geist nach und lässt die Erkenntnis zu, dass unsere Gedanken nicht der Realität entsprechen. Am besten funktioniert das, wenn wir bereits einigermaßen ruhig sind. Aber unser Geist benimmt sich nicht immer so wohlherzogen. Ein besorgter Geist beugt sich nicht einfach gelassen der Logik.

Ein besorgter Geist versteht nicht, dass eine danebengegangene Rede selten zur Katastrophe führt. Brände sind verheerend. Fluten sind schrecklich. Flugzeugabstürze sind tödlich. Missbilligende Buhrufe einer feindseligen Zuhörerschaft enden dagegen nur selten mit Blutvergießen oder Exil. Der Geist nimmt das anders wahr. Unser Gehirn ist durch die Erfahrungen von Tausenden von Generationen darauf geeicht, auf gewisse Bedrohungen zu reagieren. Oben auf der Liste rangiert das Verlassensein. Könnte es etwas Schlimmeres für einen Menschen geben, als schutzlos alleingelassen zu werden?

Im nächsten Kapitel werden wir sehen, wie wir für eine simplere und feindlichere Welt ausgerüstet sind, wo kleine Probleme schwere Folgen hatten. Im Großen und Ganzen brauchen wir nicht mehr zu befürchten, zu verhungern, zu erfrieren oder von Raubtieren gefressen zu werden, aber in unserem Geist, der in der Savanne mit Entscheidungen auf Leben und Tod heranwuchs, mag diese Nachricht noch nicht angekommen sein.

Aus der Sicht des Geistes gibt es keine „irrationale“ Furcht vor sozialer Verurteilung. Es mag uns mitunter altmodisch und unpassend erscheinen, aber für den Geist ist diese Furcht vor strenger Verurteilung und möglicher Verbannung kaum unvernünftig. Ängste wie diese scheinen in uns eingraviert (Hoffman und Moscovitch 2002). Daher wird das Argumentieren nicht immer funktionieren. Was können wir tun, wenn wir solches Denken und Empfinden nicht ausblenden können?

Das Paradox der Gedankenverdrängung

Manchmal wird durch das Argumentieren alles noch schlimmer, wenn wir gegen das Denken ankämpfen – was wiederum alles verschlimmert. Der Redner, der sich selbst zur Ruhe mahnt, kann beobachten, dass seine Nervosität sich noch steigert, und dann muss er sich umso mehr anstrengen, um ruhig zu werden. Bevor er dessen gewahr wird, kann er schon in einen vergeblichen Kampf gegen seine eigenen Gedanken und Gefühle hineingezogen sein.

Wo die Bemühungen um Gedankenkontrolle scheitern, landen wir mitunter in einer bedenklichen Situation. Ironischerweise kann der Versuch, die Gedanken oder Gefühle zu unterdrücken oder zu verdrängen, dazu führen, dass sie stärker werden, und damit auch die Probleme, die sie verursachen (Wegner et al. 1987; Lavy und van den Hout 1990; Rassin 2005).

Wenn zum Beispiel jemand, der eine Diät machen will, versucht, Gedanken ans Essen zu vermeiden, wird er feststellen, wie seine Gedanken sich immer mehr ums Essen drehen und auch sein Essverhalten zunimmt (Barnes und Tantleff-Dunn 2010). Deshalb ist das Verdrängen von Gedanken oder Gefühlen so riskant. Es kann schädliche Folgen haben. Dem Geist zureden ist in Ordnung, solange er sich willig überreden lässt, aber Ängste, Depression oder unangenehme Gefühle unterdrücken zu wollen gleicht dem Versuch, nicht an Affen zu denken. Sie erinnern sich an die Einleitung, wie erbärmlich ich daran scheiterte.

Ängste sind ein gutes Beispiel dafür, wie das Argumentieren in unserem Geist nach hinten losgehen kann. Stellen wir uns vor, wir seien an ein Gerät angeschlossen, das schon winzigste Anzeichen von Stress registriert. Angenommen, nun wird uns gesagt, wenn wir Stress empfinden, wenn auch nur minimal, werden wir einen Elektroschock erhalten. Unsere Aufgabe ist einfach, keinen Stress zu haben. Wir sehen, wie wir an das Gerät angeschlossen werden – bloß keinen Stress. Während die Elektroden auf dem Kopf verteilt werden – bloß keinen Stress. Wir fragen uns, wie schmerzhaft der Elektroschock wohl ist – bloß keinen Stress.

So können Ängste außer Kontrolle geraten. Jedes Mal, wenn auf den Stress ein Schock folgt, sind wir motiviert, den Stress zu unterdrücken. Am

Ende ruft schon der bloße Gedanke an Angst Angst hervor. Ein unlösbarer Konflikt (nach Hayes, Strosahl und Wilson 1999).

Gedankenverdrängung hat reale Folgen. Sie liegt vielen Angststörungen wie etwa den Zwangsstörungen zugrunde (Purdon, Rowa und Antony 2005). Das Durchleben einer Angststörung kann mindestens genauso qualvoll sein wie ein Elektroschock. Je mehr eine Person bemüht ist, die Angst zu vermeiden, umso schlimmer wird sie. Ironischerweise wird der Versuch der Angstvermeidung zunehmend selbst zum Angstauslöser. Wir können einfach keinen Gedanken, kein Gefühl unterdrücken, auf dessen Unterdrückung wir uns konzentrieren – insbesondere dann nicht, wenn der Geist sich um unser Überleben kümmert.

Die verschiedenen Formen der Angst sind nur einige wenige Beispiele für die Nebenwirkungen, die unser Geist produziert, wenn er seine Aufgabe erfüllen will. Die Probleme menschlicher Gemütsverfassungen – von Ängsten über Depressionen und Zwangsverhalten bis hin zum Drogenmissbrauch – werden durchgängig unser Thema sein. Denn alle haben etwas gemeinsam: einen Geist, der seinen Aufgaben nachgeht oder zumindest so funktioniert, wie in den Lektionen von Tausenden von Generationen von Überlebenskünstlern erlernt und überliefert.

Kehren wir zur Frage des Argumentierens zurück. Wann ist es angebracht? Ich glaube, die Antwort ist einfach und gradlinig. Wenn das Argumentieren hilft, dann tun Sie es. Wenn es die Situation verschlechtert, dann hören Sie auf. (Und keine Sorge, wir besprechen, was dann stattdessen zu tun ist.)

Hätte Luke versucht, seine Grundangst zu benennen und zu entlarven, hätte er ziemlich schnell erkannt, ob das Argumentieren gegen die Angst wirksam gewesen wäre oder nicht.

Wenn es funktioniert hätte, hätte er einen kleinen Auftrieb seines Selbstvertrauens oder weniger physiologische Angstsymptome (schwitzende Hände und dergleichen) verspürt. Zumindest hätte er das Vertrauen gewonnen, einen selbstzerstörerischen Gedanken überwinden zu können. Der könnte lauten: *Sie ist nicht deine Liga*, worauf er entgegnen könnte: *Ich bin ein guter Kerl und würde sie gut behandeln*. Wenn das klappt, ist das Problem gelöst.

Falls andererseits Lukes Geist wirklich überzeugt ist, dass sie nicht seine Liga ist und dass Ablehnung etwas Unerträgliches ist, wird er auch alles in seiner Macht daransetzen, dem aus dem Weg zu gehen.

Nervosität und dieses vage Gefühl der Angst setzen ein. *Sie ist außerhalb deiner Liga*, sagt etwas in seinem Geist. *Hör auf, hör auf*, entgegnet er. Nun bringt Luke keine Vernunftargumente mehr, jetzt kämpft er um die Beherrschung.

Das ist ein Kampf, den er wahrscheinlich nicht gewinnt. Kurz danach wird er bemerken, wie die Nervosität steigt und seine Gedanken ihm durchgehen. Das ist ein klares Anzeichen dafür, dass das Argumentieren nicht funktioniert.

Wie die meisten von uns hat Luke wahrscheinlich wenig Erfahrung mit einer anderen Option: dem Geist dankbar zu sein, dass er helfen will, und weitmachen, aber ohne den Kampf um die Kontrolle über Gedanken und Gefühle. Warum gegen etwas ankämpfen, das in unserem besten Interesse waltet?

Das Akzeptieren des Geistes ist manchmal die nützlichste Strategie. Wenn der Geist meint, dass Sicherheit oder Überleben auf dem Spiel steht, lässt er sich nicht ausmanövrieren. Aber das bedeutet nicht, dass wir leiden müssen. In einem Tauziehen gegen eine unbewegliche Gewalt ist es sinnvoll, das Tau fallen zu lassen. Wir werden besprechen, wie das gehen kann.

Bevor wir fortfahren, lassen Sie uns erforschen, wie Ihr eigener Geist funktioniert.

ÜBUNG

Wie spricht Ihr Geist mit Ihnen?

In dieser Übung geht es nur darum, zu verstehen, wie Ihr Geist mit Ihnen spricht, besonders in unangenehmen Momenten. Sie können die Übung an einem ruhigen Ort beginnen, und dann, mit zunehmender Übung, auch in der realen Welt, in der realen Zeit praktizieren. Wenn Sie beginnen wollen, bitte ich Sie, sich eine unangenehme Situation Ihrer Wahl ins Gedächtnis zu rufen.

Zuerst versetzen Sie sich in eine Situation ähnlich der von Luke, wo Ihr Geist Bedenken vorgebracht haben könnte. Wählen Sie einen sozialen Zusammenhang, der Sie etwas nervös oder unruhig machte. Bitte wählen Sie aber keine Situation, wo echte Gefahr bestand.

Während Sie sich an die ungemütliche Lage erinnern, visualisieren Sie die Umgebung und die Menschen. Erinnern Sie sich an die Interaktionen und Geschehnisse. Wer ist dort? Was sagen sie? Wie reagieren sie? Malen Sie sich das Bild so lebendig aus wie möglich, was es zu sehen gab, Töne, Gerüche, einfach alles.

Während sich die Situation in Ihrem Geiste entfaltet, machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer physischen, emotionalen und mentalen Empfindungen. Was fühlen Sie im Körper, wenn die Spannung steigt? Ziehen sich Muskeln zusammen? Pocht Ihr Herz? Verändert sich Ihre Haltung? Welche Emotionen fühlen Sie? Angst? Ärger? Den Wunsch, zu fliehen oder zu kämpfen? Fühlen Sie sich erstarrt?

Zuletzt, welche Gedanken registrieren Sie? Was würde Ihnen Ihr Geist schreiben, wenn er Ihnen eine Notiz ans Revers stecken könnte? Hier ein Beispiel:

*Liebes DU,
ich fürchte, dass wir ziemlich blöde dastehen,
und ich wünschte, wir könnten uns aus der Situation wegzaubern.*

Ergebenst, Dein Geist

Nehmen Sie sich Zeit, den Gefühlen, Empfindungen und Gedanken Worte zu geben. Beschreiben Sie sie für sich selbst, und zwar möglichst genau. Zum Beispiel:

Ich spüre eine Enge in der Brust, das Gefühl, ich sollte weglaufen, und den Gedanken, lächerlich dazustehen. Schildern Sie alles anschaulich und fühlen Sie sich frei, Ihre Beobachtungen in einem Notizblock oder Tagebuch aufzuschreiben. Auf je mehr Arten wir unsere Geistesaktivitäten in Worte fassen können, umso besser.

Verbringen Sie nicht zu lange mit dieser Übung. Einige Minuten sollten genügen. Wenn Sie durch sind, nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, werden sich Ihrer gegenwärtigen Umgebung gewahr und erinnern sich daran, dass Sie in Sicherheit sind. Das ist ein wichtiger Teil der Übung, weil ein Teil Ihres Geistes noch mit der unangenehmen Situation, die Sie sich vorgestellt haben, verweilen könnte.

Mit zunehmender Übung sollten Sie in der Lage sein, diese Art des Beobachtens auch in den real sich abspielenden Situationen beizubehalten. Vielleicht bemerken Sie, wie das Benennen der geistigen Aktivitäten ihnen ihre Macht nimmt. Wenn die Gedanken, Gefühle und Empfindungen in ihrem Alltagsleben auftauchen, werden Sie zunehmend imstande sein, sie einfach als eine Botschaft aus dem Geist einzuordnen und nicht so sehr als Problem, das gelöst werden muss.

Wie Luke bestätigen kann, kann sich der Geist zu den ungünstigsten Zeiten und auf ungünstigste Arten einmischen. Ich schlage vor, das für normal zu halten, und nicht dagegen anzukämpfen, weil das die Probleme wirklich verschlimmern kann. Vielleicht fragen Sie sich, wie es möglich sein kann, einen beunruhigten Geist für normal zu halten, besonders dann, wenn er uns quält oder eindeutig unsere Pläne durchkreuzt. Im nächsten Kapitel werden wir sehen, warum der Geist das macht, was er macht, und wie Erfahrungen wie Depression und Ängste eigentlich dazu dienen, uns zu helfen.

2

Ein Tag im Leben eines menschlichen Geistes

Manchmal wollen wir nur einen Moment Frieden, aber unser Geist saust dahin mit 500 Gedanken pro Stunde, die plappern, sich ständig wiederholen und neue Besorgnisse erfinden.

Nichts könnte normaler sein. Die östlichen Philosophien haben diesen unkontrollierbaren und ewig vor sich hin plappernden Geist schon lange erkannt, aber auch Denker des Westens wie Descartes, der beobachtete, wie der Geist ein eigenständiges Wesen zu sein scheint, das zum Zwecke des Denkens existiert.

Psychologen haben über die Allgegenwart des plappernden Geistes schon im 19. Jahrhundert nachgedacht, als William James (1892) über Träume und Bewusstsein und ständig veränderliche Geisteszustände schrieb.

Unser Geist hört einfach nie auf, weiter zu rumoren. Wenn Sie das gelesen haben und falls Ihr Geist meinem irgendwie ähnelt, könnte er etwa so sagen: *Sicher denkt jeder viel, aber nicht so viel wie ich. Mein Gehirn ist außer Kontrolle. Ich bin definitiv abnormal.*

Wenn das so ist, danken Sie Ihrem Geist dafür, dass er um Ihr Normalsein besorgt ist. Dann lassen Sie uns weitermachen, mit einem kurzen Umweg in die Biologie hinter dem endlosen Geplapper. Manchmal hilft es, zu wissen, warum es normal ist, sich anormal zu fühlen.

Was ist der Geist?

Wäre es nicht schön, einfach wegzugehen, wenn der Geist plappert? Ihn mitten im Satz stehen zu lassen, entgeistert über unsere Dreistigkeit? Manchmal fühlt es sich so an, als ob der Geist ein eigenständiges Wesen ist, das uns überall hin folgt und uns endlose Kommentare ins Ohr flüstert.

Ein eigenständiges Wesen, von uns verschieden in Bezug auf seinen Blickwinkel, seine Interessen und Motive – nicht so schlecht, den Geist so zu sehen. Wenn wir die Natur des Geistes verstehen wollen – und warum es sich anfühlen kann, als sei er etwas von uns Getrenntes –, ist es sinnvoll, eine Vorstellung davon zu haben, wie das Gehirn arbeitet.

Beginnen wir mit der Erfahrung der Selbstgespräche. Manchmal wählen wir das Thema, manchmal wählt das Thema uns. In jedem Fall aber gibt es in einem menschlichen Geist eine Menge Geplapper zu ertragen.

Wie der Forscher Chris Fields beschrieb (2002), reden die meisten von uns einen Großteil der Zeit mit sich selbst. Woher kommt diese Stimme? Warum benutzen wir sie so viel und warum können wir sie nicht leicht zum Schweigen bringen? Die Antwort mag in der modularen Bauweise des Gehirns liegen. Verschiedene Systeme verrichten verschiedene Aufgaben, und viele von ihnen operieren mit einiger Autonomie (wie die Systeme, die uns Selbstgespräche ermöglichen) oder mit voller Autonomie (wie die Systeme, die Herzschlag und Verdauung regulieren).

Laut Fields kommt die Stimme, die wir im Selbstgespräch „hören“, aus demselben auditiven System im Gehirn, das uns ermöglicht, die Außenwelt zu hören, mit dem Unterschied, dass die Impulse in den höheren Regionen des Hirns generiert werden und nicht durch die Ohren kommen. Es ist eine in sich geschlossene Form des Hörens, aber ohne reale Klänge.

Dasselbe gilt für unsere visuelle Imagination. Wenn wir die Augen schließen und eine Szene visualisieren, werden dieselben visuellen Systeme aktiviert, die wir für das Sehen der Außenwelt brauchen (Kosslyn et al. 1995). Mitunter provoziert uns der Geist ohne unsere Zustimmung mit visuellen Bildern. Das geschieht in Träumen, in Flashbacks oder wenn ein Duft von gebackenen Äpfeln in uns das Bild eines Apfelstrudels heraufbeschwört.

Das liegt daran, dass unser Gehirn aus spezialisierten Systemen aufgebaut ist, die Informationen weiterverarbeiten und austauschen. Einige der Gehirnaktivitäten nehmen wir wahr, während andere Funktionen unterhalb unserer Bewusstseinsschwelle liegen. Wir können diese als „bewusste“ und „unbewusste“ Aktivitäten ansehen.

Scheinbar wissen einige der Gehirnsysteme von Dingen, die wir nicht bewusst erkennen. Beispielsweise gibt es eine visuelle Erkrankung, „kortikale Blindheit“ genannt, die das geschäftige Treiben unter der Oberfläche des Bewusstseins veranschaulicht. Während meiner Ausbildung zum Psychologen hörte ich von einem Mann, der nach einem heftigen Schlag auf den Kopf völlig erblindet war. Obwohl er seine Sehkraft vollständig verloren hatte, war er seltsam fähig, Flure entlangzugehen und geschickt alle Zusammenstöße zu vermeiden. Auf die Frage, wie er das mache, antwortete er: „Ich weiß es nicht.“

Die Erklärung dafür ist, seine Augen waren zwar in Ordnung, aber die Sehrinde im Cortex war beschädigt. Doch weiter innen im Hirnstamm liegen Strukturen zur Weiterverarbeitung der visuellen Informationen (der *Colliculus superior*, falls Sie das interessiert), die tadellos funktionierten und visuelle Informationen von seinen Augen in andere Bereiche des Gehirns weitergaben, so dass er sich einen Weg bahnen und durchschlängeln konnte.

Das modulare Hirn ist ein betriebsamer Ort. Es gibt uns Bilder, ohne dass wir sehen, und Töne, ohne dass wir hören. Es sortiert erstaunliche Berge von Informationen, damit wir unsere Umgebung wahrnehmen können. Es kaut an Problemen, während wir uns anderen Dingen zuwenden. Jeder, der eine Epiphanie erlebt oder ein verlorenes Stück Information wiedergewonnen hat, weiß um die Schönheit eines Geistes, der Probleme im Autopilot löst. Ein Großteil der mentalen Aktivität, die unser Menschsein ausmacht, ist von dieser Art. Unterhalb unseres Wachbewusstseins produzieren physiologische Strukturen und Berechnungssysteme unaufhörlich abstrakte Erfahrungen, beispielsweise von Empathie (Hooker et al. 2010) und Intuition (Lieberman 2000).

Es ist schwierig, eine Trennlinie zwischen unserem bewussten und unterbewussten Geist zu ziehen. Um diese Linie kennenzulernen, könnten wir der biologischen Erklärung einiger Forscher folgen, die Strukturen entdeckten, die den Sinn fürs eigene Selbst erzeugen (Lou et al. 2010), zusammen mit

Systemen, die uns befähigen, unser eigenes Verhalten zu überwachen (Kircher und Leube 2003). Laut dieser Forschungsrichtung arbeiten gewisse Bereiche im Gehirn speziell zur Heranbildung der Selbstbewusstheit.

Warum all das eine Rolle spielt? Weil wir im Folgenden eine klare Definition des Begriffes „Geist“ brauchen werden – also zumindest eine Definition, die so klar ist, wie es unser Verständnis des Gehirns erlaubt. Das Ding, das uns ständig beplappert, ist weder abartig noch kaputt, sondern ein atemberaubendes Netzwerk von Systemen, die unser Verhalten steuern. Es kann nicht immer in Worten zu uns sprechen, findet aber bestimmt einen Weg, zu kommunizieren. Erfahrungen wie Empathie und Intuition können tief aus dem Innern auftauchen. Wie bei der kortikalen Blindheit benutzt unser Geist manchmal solche Gefühle und Impulse, um unser Verhalten zu steuern, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Dies sind nur ein paar Beispiele. Der Geist spricht auch zu uns mit Hilfe unangenehmer Empfindungen wie Ängste oder Depression, die wir später in diesem Kapitel behandeln.

Also, was ist der Geist? Um Steven Pinker (2007) anzuführen: „Der Geist ist das, was das Gehirn tut.“ Und nie aufhört zu tun. Das endlose Geplapper, das wir hören? Sehen wir es als das Summen eines fein getunten Motors.

Warum der Geist sich sorgt

Innehalten und die Rosen riechen, lautet ein altes Rezept. So banal das klingt, manchmal brauchen wir diesen Rat. Aber wir brauchen keine Ermahnung, um anzuhalten und nach Gefahren Ausschau zu halten. Darauf ist unser Geist geeicht.

Denn dieser unser Geist ist das Ergebnis von Tausenden von Generationen wertvoller Entscheidungen. Jeder Mensch, der erfolgreich die frühe Umwelt durchlebt hat, und das lange genug, um seine oder ihre Gene weiterzugeben, hat auch weitergegeben, welche Entscheidungen überleben halfen. Ihre Entscheidungen trugen zum Entstehen der Schaltkreise bei, wie wir sie heute in uns tragen.

In einem sehr realen Sinn ist dieser unser Geist – als die kombinierten Systeme, die unermüdlich unterhalb der bewussten Ebene arbeiten – ein primitiver Geist, ausgerüstet für eine primitive Umwelt. Furchtsam und reaktionsschnell, immer auf der Lauer, um auf Nummer Sicher zu gehen.

Unsere Vorfahren waren ernsthaften Gefahren aus ihrer Umgebung ausgesetzt. Stellen Sie sich vor, über die Savanne zu streifen, um nach einem Mittagessen zu suchen, und dann hören sie das Rascheln von Blättern in der Nähe. Es *könnte* einfach der Wind sein oder ein auffliegender Vogel oder etwas ähnlich Harmloses, das man ignorieren kann. Aber die sichere Seite – die der größten Überlebenschance – bedeutet, dass das Rascheln auf etwas Gefährliches hinweist.

Wir tragen diese mentale Programmierung noch in uns. Ob der Stimulus das Rascheln von Blättern in einer Savanne ist oder irgendein anderes Geräusch, das uns aufschreckt, der Geist reagiert auf dieselbe Weise. Er wird die sichere Seite wählen, eine drohende Gefahr vermuten und uns in einen überwachen Zustand katapultieren. Wir erschrecken, erstarren und suchen nach Anzeichen der Bedrohung, während im Gehirn schon Adrenalin ausgestoßen wird. Unser Seh- und Hörvermögen spitzt sich zu, unser Körper spannt sich für schnelles Handeln. Unser Geist sucht nach Anzeichen für Gefahr – Zeichen, die wir auf einer primitiven und viszeralen Ebene verstehen. Schon Kleinkinder sind imstande, zwischen einer Verfolgung durch Raubtiere und anderen Bewegungsarten in ihrer Umgebung zu unterscheiden, denn der Mensch besitzt eine fein gestimmte natürliche Fähigkeit, die Absichten von Raubtieren zu erkennen (Barrett 2005).

Der Geist gibt eine große Antwort auf ein kleines Geräusch, denn er ist vor allem pragmatisch. Wenn es nur das Rascheln eines Vogels ist oder eine harmlose Blattansammlung, die von einem Windstoß bewegt wird, was verlieren wir denn, wenn wir wie auf eine ernste Bedrohung reagieren? Andererseits, Ruhe und entspannte Haltung sind wie eine verlorene Wette: Es gibt nichts zu gewinnen, aber – im Falle einer drohenden Gefahr – alles zu verlieren.

Gefahren aus der Umwelt sind nur ein Teil dessen, womit sich unser Geist beschäftigt. Die komplexeren Bedrohungen gehen von unserer eigenen Spezies aus, wo wir durch Konflikte des Status, Lebensunterhalts oder der Part-

nerschaft navigieren müssen. Eben diese hatten für unsere Ahnen eine direkte Auswirkung auf ihr Überleben und die Arterhaltung.

Vielleicht war für unsere Ahnen keine Bedrohung komplexer und allgegenwärtiger als der Umgang mit anderen Menschen. Bemitleidenswert der arme Jäger oder Sammler, der die Mutproben, mit denen sein Clan sich über ihn lustig machte, weder verstehen noch angemessen darauf reagieren konnte. Ihm waren bestenfalls die unteren Sprossen der sozialen Leiter bestimmt. Im schlimmsten Falle konnte er ausgestoßen werden, mit trostloser Zukunft.

Ebenso wie unser Geist sich einer bedrohlichen physischen Umgebung anpasste, hat er sich auch den Verwicklungen und Gefahren angepasst, die das Leben unter seinesgleichen mit sich bringt. Wir verstehen von allein, wie wir uns mit anderen messen, Mittel zum Lebensunterhalt sichern, Täuschung und Arglist erkennen und soziale Situationen mit Gewaltpotential meiden (Duntley 2005).

Dies sind nur wenige Beispiele, wie der Geist fürs Überleben eingerichtet ist. Unseren Vorfahren können wir dafür dankbar sein – denjenigen jedenfalls, die lange genug überlebten und sich fortpflanzten. Wir sind die Erben dieses Geistes mit dieser Sicht auf das Leben. Nennen wir es *nützliche Paranoia*, die unaufhörliche Aktivität eines Geistes, dem nichts wichtiger ist als das Überleben in einer komplexen Welt.

Wie der Geist spricht

Wie der Geist über diese komplexe Welt mit ihren zahlreichen, komplexen Gefahren spricht, ist sowohl subtil als auch offensichtlich. Manche Botschaften kommen klar wie Glockenklingeln, andere beeinflussen unser Verhalten eher unterschwellig, wie der Einfluss einer Brise auf die Bahn eines Flugzeugs. Plötzlich wundert man sich, wie man so weit vom Kurs abweichen konnte.

Als kleines Kind lernte ich die aggressiveren und offenkundigen Botschaften des Geistes kennen, als ich eine Begegnung mit einem deutschen Schäferhund hatte, der ohne Leine auf der Wiese eines Nachbarhauses lag. Tierlieb wie ich war, ging ich auf ihn zu und rief freudestrahlend: „Hallo, mein Hündchen!“

**Weitere Literatur
aus dem Arbor Verlag**

Jeffrey Schwartz & Rebecca Gladding

Du bist mehr als dein Gehirn

Die Vier-Schritt-Lösung, um Gewohnheitsmuster zu durchbrechen, ungesunde Denkweisen abzulegen und Kontrolle über das Leben zu gewinnen

Du bist mehr als dein Gehirn ist ein Programm, das erfolgreich erklärt, wie unser Gehirn funktioniert und warum wir manchmal das Gefühl haben, die Kontrolle über unsere Gedanken und Gefühle verloren zu haben. Diese unangenehme Erfahrung – ganz gleich, ob sie sich in Form von Angst, selbstabwertenden Gedanken, Panikattacken oder Maßlosigkeit zeigt – ist unnötig. Sie ist nicht charakteristisch für uns und vor allem: Sie braucht nicht länger unser Leben zu kontrollieren!

Du bist mehr als dein Gehirn bringt auf den Punkt, warum wir von Gewohnheiten geplagt werden, die uns von unseren Zielen und Wünschen entfremden, und zeigt uns Schritt für Schritt, wie wir in unserem Gehirn neue, konstruktive Wege bahnen können.

Zwei erfahrene Gehirnforscher zeigen, wie wir uns in vier einfachen Schritten von ungesunden Gedanken und Handlungen befreien können – und wie wir schlechte Angewohnheiten durch gute ersetzen können.

ISBN 978-3-86781-076-0

Ezra Bayda

Wahres Glück

Der Zen-Weg zu tiefer Zufriedenheit

„Glück finden wir nicht, wenn wir Glück zum Ziel machen.“

„Pursuit of happiness“ – Streben nach Glück steht schon in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung. Der Boom der „Glücksratgeber“ hat die Menschen aber nicht zufriedener gemacht. Ezra Bayda ist überzeugt: Der bewusste Versuch, glücklich zu sein, hindert sie eher daran, präsent im Augenblick zu sein.

Wahres Glück hilft uns, die wichtigsten Glückshindernisse aus dem Weg zu räumen: Anspruchshaltung, Festhalten an der Vergangenheit, Sorgen um die Zukunft, destruktive Emotionen und Konditionierungen. Wenn die rastlose Jagd nach dem nächsten „Kick“ vorbei ist, erfahren wir, dass nur eines wirklich glücklich macht: „sich mit der tiefsten Wirklichkeit zu verbinden.“

ISBN 978-3-86781-074-6

Rick Hanson mit Richard Mendius

Das Gehirn eines Buddha

Die angewandte Neurowissenschaft
von Glück, Liebe und Weisheit

Das Gehirn eines Buddha weist uns wirksame Wege, wie wir Liebe, Weisheit und wahres Glück in unserem Leben erfahren können, und erklärt uns auch physiologisch, wie und warum das funktioniert.

Der Strom unserer Gedanken formt unser Gehirn und vermag uns so, neue Möglichkeiten, Handlungsräume und Gefühlswelten zu eröffnen – oder auch zu verschließen. Demgemäß lautet die grundlegende Botschaft aktueller neurobiologischer Forschung: „Indem du dein Gehirn verändern kannst, kannst du dein Leben ändern.“

Gestützt auf jüngste Forschungsergebnisse zeigt uns *Das Gehirn eines Buddha* auf, wie wir unser Gehirn stimulieren und stärken können, um zu erfüllenderen Beziehungen und zu einem stärkeren Gefühl von innerem Vertrauen und Wert zu finden.

ISBN 978-3-86781-025-8

Andreas Knuf

Ruhe da oben!

Der Weg zu einem gelassenen Geist

Manchmal führt unser Geist sein eigenes Leben.

Unendlich vielfältig schwirren uns dann die Gedanken durch den Kopf, ziehen uns in ihren Bann und begeistern uns für neue Welten. Doch dann finden sie mal wieder kein Ende und es wird des Guten zu viel. Wenn nachts um vier unser rastloser Geist seine eigenen Wege geht, können wir erleben, wie uns unsere Gedanken und Gefühle fest im Griff haben. Wie eingefroren wird es uns dann unmöglich, diesen Augenblick zu genießen.

Zurück zur Energie des einfachen Seins.

Doch in Wirklichkeit sind wir weit mehr: Wir sind die beglückende Freude, die entsteht, wenn wir einfach nur in der Gegenwart sind, und von der wir gar nicht recht wissen, woher sie eigentlich kommt. Wir sind unser offenes Herz, das alles annehmen kann, uns selbst mit unseren kleinen Macken und Schwächen, aber auch die Menschen um uns herum. Wir sind die innere Stärke und Gelassenheit, die auch mit schwierigen Situationen zurechtkommt. Und wir ahnen: In der Welt jenseits der Gedanken können wir zurück „nach Hause“ finden, zu uns selbst.

Ruhe da oben! ist ein Buch für alle, die ihrem umherirrenden Geist auf die Schliche kommen möchten und bereit sind, sich von der Energie des einfachen Seins anstecken zu lassen.

ISBN 978-3-86781-032-6

Seminare

Die gemeinnützige Arbor-Seminare gGmbH organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Shawn Smith:

www.arbor-verlag.de/shawn-smith