

Von Viren, Aliens und trojanischen Pferden - Fremdziele oder Selbstbestimmung

Gesundheitsbrief 20

Autor: Hartmut Neusitzer – November 2013

Rückblick

Im [Gesundheitsbrief 19](#) erfuhren Sie, wodurch unser Gehirn seit einigen Jahrzehnten in einer ständigen, kraftraubenden „Alarmbereitschaft“ gehalten wird. Dies führt zu Verhaltensänderungen und zu starken Gesundheitsbeeinträchtigungen.

Fremdziele oder Selbstbestimmung

Sie mögen sich an die Führungskraft aus dem Gesundheitsaufsatz ([GB 18](#)) erinnern. Ein Coaching verhalf diesem Menschen dazu, wieder aktiver Teil eines gelingenden Familienlebens zu werden. Folglich verbesserte sich das Wohlbefinden jedes Familienmitgliedes, vor allem sein eigenes. Die wiedererwachte Präsenz und Souveränität war für seine Mitarbeiter eine Wohltat. Doch schon nach wenigen Monaten „schlich sich“ das alte, ungewollte Verhalten wieder ganz normal durchs „Haupttor in sein Gehirn“, ähnlich einem trojanischen Pferd.

Das mag zunächst befremdlich klingen. Ein Mensch verfolgt ein Ziel, welches mit seinen Bedürfnissen in keiner Weise im Einklang steht. Das Unheimliche daran ist, der Mensch bemerkt es noch nicht einmal.

Hierzu gibt es eine Vielzahl von weiteren Beispielen: Studenten können nach mehreren Semestern eine quälende, über Wochen anhaltende Lernblockade haben. Die Betroffenen gelangen zu einer scheinbar aus dem „Nichts“ kommenden (neuen) Erkenntnis. Nach einer Zeit des Nachdenkens erfüllen sie sich endlich ihren Wunsch, z.B. lieber einem handwerklichen Beruf nachzugehen. Der „böse Bann der elterlichen Erwartungen“ löst sich in Luft auf und wirkt wie eine Erlösung. Durch die damit einhergehende Willenskraft sind diese Menschen durch nichts mehr aufzuhalten. Der Traum der verständnislosen Eltern (Fremdziel) wäre damit geplatzt.

Oder: Erst nach Jahrzehnten blüht erneut der Wunsch auf, lieber (wieder) dörflich zu leben, als in der Anonymität der Großstadt. Beispielsweise könnte eine Trennung vom Partner es möglich machen, sich seinen scheinbar verloren gegangenen Traum zu erfüllen.

Oder: Werfen wir einen Blick unter den Tannenbaum. Kaum eine Familie, in der sich nicht im Verlauf des Heiligabends eine mehr oder weniger schlechte Stimmung aufschaukelt. Und dies liegt nicht daran, weil Oma kommt...

Die Flucht in den Süden wird oft als einzige Alternative angesehen, sich den (strengen) Ritualen der Eltern und dem (unausgesprochenen) Wunsch, „Im Glanz des Tannenbaumes haben sich alle lieb.“ (= Fremdziele), zu entziehen.

Oder: Beobachten Sie im Frühjahr, auf einer Parkbank sitzend, die vorbei joggenden Menschen. Sie werden an deren Gesichtsausdruck erkennen, wer mit einem Fremdziel unterwegs ist („Der Arzt oder die gesundheitsbewusste Freundin hat gesagt...“) oder wer sich aus einer inneren Haltung heraus an Bewegung und frischer Luft erfreut.¹

Oder: Tausende von Frauen probieren auch noch die 25-zigste Diät aus. Denn wenn Woche für Woche auf jeder Frauenzeitschrift eine neue Diät angeboten wird, muss ja doch was dran sein (Fremdziel). Das künstlich erschaffene Schönheitsideal als Fremdziel sei hier der Vollständigkeit halber erwähnt. Hier könnte man sich die Frage stellen, welche Industrie- und Berufszweige ihre Gewinne vor allem mit „trojanischen Pferden“ erzielen. Diese Fremdziele kann man auch als ferngesteuerte Viren oder Aliens bezeichnen. Im nächsten Gesundheitsbrief wird dem Diät-Spuk übrigens endgültig der Garaus bereitet...

Bevor ich den Vorgang erkläre, wie sich fremde Vorstellungen in ein Gehirn einschleichen bzw. „eingepflanzt“ werden, ohne dass der Mensch etwas davon mitbekommt, stelle ich Ihnen ein psychisches Teilsystem des Gehirns vor.

Dieses System wurde Dank der Computertomographie (= bildgebendes Verfahren²) im vorderen rechten Teil des Gehirns lokalisiert. Dieses System speichert alle persönlich relevanten Erfahrungen. Es ist immer aktiv, wenn uns etwas persönlich betrifft. Zum Beispiel wenn wir nachspüren, was ein Erlebnis uns persönlich

bedeutet. In der PSI-Theorie³ wird dieses System das *Selbst* genannt. In diesem Gehirnareal wird fortlaufend und blitzschnell jedes Erlebnis/jedes Angebot eines anderen daraufhin überprüft, ob uns eine ähnliche Erfahrung/ein ähnliches Angebot in der Vergangenheit gut getan hat oder ob es uns geschadet hat.⁴ Dieses Gehirnareal wird hierum vom Gehirnforscher Gerhard Roth auch das *emotionale Erfahrungsgedächtnis* genannt.

Das Selbst verfügt über eine riesengroße Datenbank. Diese ist viel größer als der modernste Computer. Hierum können diese Bewertungen den ganzen Tag im Hintergrund des Bewusstseins ablaufen. Dieser Teil des Gehirns kann 200.000 Mal mehr Daten pro Sekunde verarbeiten als die Gehirnregion, mit der wir bewusst arbeiten, also der Verstand^{5 + 6}. Und das Wichtigste hierzu: Das Selbst kennt alle Bedürfnisse⁷ seiner Besitzerin oder seines Besitzers sehr genau. Blitzschnell kann es entscheiden, ob ein Vorschlag, der von jemand anderem kommt, zu der eigenen Bedürfnislage passt oder nicht. Das Selbst ist also ein wichtiger Lotse, wenn es darum geht, das eigene Leben so zu gestalten, dass man sich selbst darin pudelwohl fühlt. Dank der großen „Rechnerleistung“ sorgt es zeitgleich dafür, dass man dabei nicht zum Egoisten wird. Vor einer Entscheidung „rechnet“ es selbst in komplexen und dynamischen Situationen die Bedürfnisse seiner wichtigsten Mitmenschen in seine Bewertung mit ein.

Bei Personen jedoch, die unter „Daueralarm“ stehen, weil sie nicht gelernt haben, ihre mulmigen Gefühle herunterzuregulieren (= Selbstberuhigung), kann sich das Selbst nicht äußern. Darum sind diese Menschen in großer Gefahr, Fremdziele zu verfolgen und zwar ohne dass sie es selber bemerken!

Risiko 1

Ein Mensch, der die Signale seines Selbstsystems nicht wahrnimmt, also keinen Selbstzugang hat, kann in diesem Sinne gar nicht selbst etwas wollen. Solche Menschen sagen dann z.B., „Ich stehe heute irgendwie neben mir.“ Er ist auf Ziele, Werte und Motivatoren von außen angewiesen. Im schlimmsten Fall verfolgt so ein Mensch ein Leben lang Ziele, die - gemessen an

den Maßstäben anderer zwar in Ordnung sind - die aber seinem Selbstsystem zutiefst widersprechen.⁸ Empirisch eindeutig belegt ist, dass dies auf Dauer psychisch krank macht (Depressionen, Zwangserkrankungen, Angst- und Essstörungen).⁹

Handlungsempfehlung

Nur mit innerer Ruhe kann ein Mensch spüren, was er wirklich will. Hierum ist es von zentraler Bedeutung, die Fähigkeit zu erlernen, seine Gefühle ab und zu in den Zustand der Gelassenheit zu regulieren. Maja Storch nennt diese Fertigkeit *Mañana-Kompetenz*¹⁰ und Prof. Julius Kuhl den *Zustand des inneren Überblicks*.

Innerhalb eines Selbstmanagement-Trainings nach dem Zürcher Ressourcen Modell ([ZRM](#)) kann man diese Kompetenz erlernen. Über eine Vielzahl von Übungen „öffnen“ Workshop-Teilnehmende spielerisch und Schritt für Schritt, (wieder) den Zugang zu den emotionalen und körperlichen Signalen ihres Selbstsystems. Die vor allem zu erlernende Fähigkeit heißt Selbstberuhigung (= beängstigendes relativieren können). Sie gehört zur Kompetenzen der Affektregulation. Aus gutem Grund wird diese Kompetenz auch als Königsdisziplin des Selbstmanagements¹¹ bezeichnet.

Die Teilnehmenden verinnerlichen diese Kompetenzen dauerhaft und variantenreich durch ein [ZRM-Training](#).

Nebennutzen 1

Selbstmotivierung gelingt, wenn es einem Menschen möglich ist, „Ziele zu bilden, die mit der Bedürfnis- und Wertestruktur seines Organismus übereinstimmen.“¹²

Der Persönlichkeitspsychologe Prof. Julius Kuhl meint dazu weiter:

„Die Fähigkeit zur selbstregulierten Rekrutierung positiven Affekts betrachte ich als die entscheidende Voraussetzung für Selbstbestimmung und intrinsische Motivation“.¹²

Risiko 2

Ohne Selbstzugang stellt sich oft das Phänomen ein, dass man denselben Fehler immer wieder macht.¹³

Handlungsempfehlung

siehe Seite 2

Risiko 3

Ist der Selbstzugang durch Dauerstress blockiert, kann das Gehirn aus seinem „Tunnel-Blick“ heraus nur „Entweder-oder-Lösungen“ finden:

- Studium oder Handwerk
- Stadtwohnung oder Landleben
- Laufen oder Sofa
- Tannenbaum oder Insel

Handlungsempfehlung

siehe Seite 2

Nebennutzen 2

Mit einem guten Selbstzugang und der damit verbundenen großen Offenheit, gelingt es immer, eine „Sowohl-als-auch-Lösung“ zu finden: ¹³

- Erst Handwerk und dann Studium
- Stadtwohnung und Schrebergarten
- Rad fahren und Kuschesofa
- Heiligabend bei den Eltern von 16 bis 19 Uhr unter dem Tannenbaum und dann drei Tage...

Nebennutzen 3

Habe ich einen guten Selbstzugang, also Zugriff auf meine gesamte Lebenserfahrung, kann ich Misserfolge erheblich leichter „wegstecken“.

Und Sie mögen es schon ahnen, ohne Fremdziele gibt es keinen Weg ins Burnout. Im Gegenteil: Sie fühlen Sie in Ihrer Haut pudelwohl und wissen auch die für ein Glücksgefühl so wichtigen Kleinigkeiten zu schätzen. ([GB 15](#) -*Schlüsselbund fürs Glück gefunden*)

Im nächsten Gesundheitsbrief erfahren Sie, dass Diabetes und/oder Übergewicht wenig mit Bewegungsmangel oder Essverhalten zu tun haben.

Ihr

Hartmut Neusitzer

¹ Buch: *Das Geheimnis kluger Entscheidungen*; Dr. Maja Storch

² ... Mit den Verfahren der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRI, auch »Kernspintomographie« genannt) ist es möglich, Aktivitäten des Gehirns im Zusammenhang mit sensorischen, kognitiven, emotionalen und motorischen Funktionen bei ungeöffnetem Schädel zu messen und zu lokalisieren. Die räumliche Auflösung der fMRI liegt inzwischen bei einem Millimeter und teilweise darunter...

aus Buch: *Das kluge Unbewusste*; Prof. Ap Dijksterhuis
Auszug aus dem Vorwort von Prof. Gerhard Roth

³ [PSI-Theorie](#) (Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen) von Prof. Julius Kuhl.

In der PSI-Theorie wurden die aktuellen Ergebnisse aus sehr vielen Teilbereichen der Persönlichkeitsforschung zusammengefasst. Sie ist eine Theorie der willentlichen Handlungssteuerung. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass es vier Teilsysteme der menschlichen Psyche gibt. So, wie der Mensch diese Teilsysteme nutzt, nimmt er die Welt wahr, befindet sich in einer bestimmten Gefühlslage und führt seine Handlungen entsprechend aus. In der PSI-Theorie wird somit ein Grundproblem der etablierten Persönlichkeitspsychologischen Schulen beseitigt, die oft versucht haben, die Persönlichkeit sehr einseitig anhand nur eines psychischen Systems (im Sinne der PSI-Theorie) zu beschreiben. Im Unterschied zu anderen Persönlichkeitstheorien, wo die Ursachen für Verhaltensweisen von Menschen mit ihren Überzeugungen, Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmalen begründet werden, zeigt die PSI-Theorie, dass Verhalten auch ganz anders verursacht sein kann, nämlich durch das Wechselspiel von vier psychischen Teilsystemen: dem *Verstand*⁶; dem *Selbst*; der *intuitiven Verhaltenssteuerung*; dem *Objekterkennungssystem*^{12 + 13}

⁴ Buch: *Descartes' Irrtum*; António Damásio

⁵ Buch: *Das kluge Unbewusste*; Prof. Ap Dijksterhuis

⁶ Der Verstand: Innerhalb der PSI-Theorie ist der Verstand einer von vier Teilen der menschlichen Psyche. Von der fein abgestimmten Interaktion zwischen Verstand und weiteren Teilsystemen, hängt ab, was in der PSI-Theorie Willensbahnung genannt wird. Willensbahnung ist die Fähigkeit, eine Absicht in die Tat umzusetzen.

Der Verstand ist vom Kurzzeit- bzw. Arbeitsgedächtnis abhängig. Dieser Gedächtnistyp kann nur vier bis neun Informationseinheiten auf einmal bereit halten. Menschen, die vor allem mit dem Verstand arbeiten, kommen in komplexen, dynamischen Situationen rasch an ihre Grenzen.

⁷ Die vier wichtigsten sozialen Bedürfnisse sind:
Das Bedürfnis

- nach guten Beziehungen:
Wie viel liebevollen Kontakt mit anderen Menschen brauche ich?
- nach Leistung:
Wie viele Erfolgserlebnisse im Leistungsbereich brauche ich?
- nach Macht:
Wie viele Erfolgserlebnisse beim Durchsetzen meiner Interessen brauche ich?
- nach freiem Selbstsein:
Wie viel Freiheit brauche ich, einfach so sein zu können, wie es mir passt?

⁸ Buch: *Selbstmanagement – ressourcenorientiert*; Maja Storch/Frank Krause

⁹ Buch: *Action control in the context of psychopathological disorders*. Prof. Dr. Martin Hautzinger, Psychologisches Institut der Eberhard-Karls-Universität Tübingen, Abteilung Klinische und Physiologische Psychologie. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality. Action versus state orientation* (pp. 209-215). Göttingen: Hogrefe & Huber.

¹⁰ Buch: *Mañana-Kompetenz*;
Dr. Maja Storch/Dr. Gunter Frank

+ Vortrag:

[Gelassenheit hilft - Anregungen für Gehirnbenutzer](#);
Prof. Gerald Hüther

¹¹ Affektregulation = Königsdisziplin des Selbstmanagements

1. Selbstberuhigung = beängstigendes relativieren können
2. Selbstbremsung = sachliche, nüchterne Stimmungslagen aushalten können, um erst einmal über den nächsten Schritt nachzudenken; hilfreich, wenn man wieder einmal auf zu vielen Hochzeiten tanzt.
3. Selbstkonfrontation = sensibel für Warnzeichen werden, hilft die Krisen vorherzusehen, regelmäßig angewendet, verhindert sie die große Krise
4. Selbstmotivation = Tatendrang aktivieren

¹² Buch: *Motivation und Persönlichkeit*. Interaktion psychischer Systeme; Prof. Julius Kuhl

¹³ Buch: *Die Kraft aus dem Selbst*; Dr. Maja Storch, Prof. Julius Kuhl