

Rückblick

Im Gesundheitsbrief 19 und 20 ([GB 19 +20](#)) erfuhren Sie, wieso sich unser Gehirn seit Jahrzehnten in einem „chronischen Alarmzustand“ befindet. Fremdbestimmung, unliebsame Verhaltensänderungen und die damit einhergehenden psychischen Erkrankungen werden dadurch erklärbar.

Zu den Ursachen der Volkskrankheit Übergewicht (Adipositas)¹ und seiner Folgeerkrankung Diabetes Typ2 (früher auch Altersdiabetes genannt) gab es in der Vergangenheit keine abschließende wissenschaftlich allseits anerkannte Erklärung. Doch auch hier konnte ein Lübecker Wissenschaftler² in den letzten Jahren einen deutlichen Zusammenhang zwischen Stress und Gewicht nachweisen.

Zunächst aber einige Informationen und Zusammenhänge, die schon länger wissenschaftlich unstrittig sind.

Die Funktionsweise und die Struktur unseres Gehirns (Genetik) haben sich in Jahrtausenden entwickelt. Seit hunderttausend Jahren hat sich hieran nichts verändert.³ Zurzeit der Jäger und Sammler (vor ca. 50.000 Jahren) war es für unsere Spezies überlebenswichtig, auf Gefahren sehr schnell zu reagieren. Für dieses rasche Reagieren ist das vegetative Stresssystem im Gehirn verantwortlich. Im Falle von „Gefahr“ werden dort zeitgleich eine Vielzahl von unterstützenden Körperreaktionen ausgelöst.⁴

Ist die Gefahr vorüber, sorgt dieses Stresssystem andererseits ebenfalls dafür, dass der gesamte Organismus in seinen Wohlfühlbereich zurückkehrt. Das Stresssystem ist also eine Art Wecker. Ist die Gefahr gebannt bzw. hatten wir eine Chance, uns eine hilfreiche Lösung einfallen zu lassen, schaltet sich dieser „Wecker“ automatisch aus.

Seit Jahrtausenden sprang dieser „Wecker“ im Alltag im Verhältnis zu heute selten an. Denn es gab keine Angst vor Schule, vor Waldsterben, einem Mangel an telefonischer Erreichbarkeit, Entlassung oder einem atomaren Supergau.⁵ Doch seit ca. 60 Jahren schrillt er quasi unentwegt.⁶ Fatal daran ist, dass das unterhalb der Bewusstseinsschwelle geschieht. Es tut weder

weg, noch macht es sich zunächst anderweitig bemerkbar.

Als ursächliche Stressoren, die das Stresssystem dauerhaft belasten, hat die Stressforschung unter anderem eine „unsichere Lebensplanung“, „vage Berufsaussichten“, „Sich-ausgeliefert-Fühlen“ oder „mangelnde Anerkennung“ ermittelt.

In der Wissenschaft ebenfalls unstrittig ist:

A: Der wichtigste Energieträger im Körper ist Glukose (Traubenzucker). Obwohl unser Gehirn heute wie vor 50.000 Jahren nur ca. 2% unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht das Gehirn im „Normalzustand“ täglich ca. 180 Gramm Glukose. Das entspricht ca. 60% des täglichen Bedarfs unseres Körpers. Im Fall von Stress, wenn jemand z. B. einen Vortrag hält oder in einer Prüfungssituation steckt (beim „Ur-Menschen“ wenn er den Säbelzahn tiger erschreckt erblickte) können es sogar 90% sein.⁷

B: Um mit Energie versorgt zu werden, müssen wir essen. Über den Verdauungstrakt wird ein Teil der Speise in Glukose umgewandelt (= Energiestoffwechsel). Mit dem Speicherhormon Insulin als notwendige „Transporthilfe“ gelangt Glukose über die Blutbahnen ins Fettgewebe, in die Muskeln oder z. B. in die Leber.

C: Die Produktion von Insulin findet in der Bauchspeicheldrüse statt. Ohne Insulin könnten wir essen und essen und würden doch verhungern. Gebremst wird die Insulinproduktion, wenn das Stresshormon Kortisol ausgeschüttet wird. Also jedes Mal, wenn der „Stresswecker“ schrillt, kommt die Insulinproduktion zum Erliegen.

Das wirft natürlich die Frage auf, welchen Sinn das hat? Denn ohne Insulin können die Muskeln nicht mit Energie versorgt werden.

Die allgemein verbreitete Meinung lautet, wenn man nichts isst, versiegt die Energieversorgung. Im Falle einer Diät baut sich dann z. B. das Fettgewebe ab. Das meinen auch noch viele Ärzte und ist die Kernaussage zweier wissenschaftlicher Theorien aus den 1950er-

Jahren ([Theorie zum Fettregel- und zum Blutzuckerregelkreislauf](#)).

Denkanstoß: Der Spinat wurde über 100 Jahre als sehr eisenhaltig empfohlen, bis jemand den [Eisengehalt ein zweites Mal gemessen hat](#) ...

Ein Forscherteam um Prof. Dr. Achim Peters hat in den letzten 10 Jahren herausgefunden, wie sich das Gehirn selbst sehr „egoistisch“ mit Energie versorgt. Diesem bahnbrechenden Mechanismus kam man auf die Spur, als entdeckt wurde, dass in einer extremen Hungersnot alle Organe schrumpfen, bis auf das Gehirn⁸. Die Auswertung von mehr als 12.000 internationalen Studien half dabei, die Zusammenhänge zu verstehen.

Wenn im Gehirn der „Stresswecker“ anspringt, sorgt das Gehirn zunächst egoistisch dafür, dass es selbst bestens mit Energie versorgt wird. Diese Energie braucht es, um sich in einer anspruchsvollen Situation eine Lösung einfallen zu lassen. Über ein sehr komplexes und sensibles System fordert es bei Bedarf im ersten Schritt Energie aus dem Körper an. Im Gegensatz zu den Muskeln hat das Gehirn keinen Vorratsspeicher, wie z.B. das Fettgewebe, aus dem es sich zunächst „bedienen“ könnte.

Angeregt durch das vegetative Stresssystem wird Kortisol ins Blut ausgeschüttet. Dadurch wird die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse „unterdrückt“. Die Glukose „verliert“ ihr Transportmittel ins Fettgewebe und in die Muskulatur. Der Weg ins Gehirn ist somit frei. Denn für den Transport von Glukose in die Gehirnzellen bedarf es keines Insulins.

Hat sich die Aufregung gelegt, kommt das Stresssystem wieder in sein Gleichgewicht, wodurch die Insulinproduktion erneut „anspringt“. In der Folge werden die Muskulatur und das Fettgewebe von neuem mit Glukose versorgt.

Der hochkomplexe, sehr sensible Mechanismus unseres Stresssystems wird nur in ganz seltenen Fällen durch einen Gendefekt, durch die Einnahme von Medikamenten, durch Drogen, Alkohol oder einen Hirntumor aus dem Gleichgewicht gebracht.

Was unser Stresssystem jedoch viel öfter „aus dem Lot“ bringt, ist anhaltender psychosozialer Stress. Konkret zählen Einsamkeit, finanzielle Not, Arbeitslosigkeit, Partnerschaftsstress - sich unverstanden und nicht respektiert fühlen - dazu. Um solchen Bedrohungen erfolgreich zu begegnen, benötigt vor allem unser Gehirn extrem viel Energie. Und das hat Folgen.

In internationalen Studien haben unterschiedliche Forscherteams herausgefunden, dass ca. 20% der Menschen bei andauerndem Stress in ihrem Gleichgewicht bleiben, also resilient sind. Von den restlichen 80% werden bei Dauerstress etwa die Hälfte leicht mollig bis krankhaft übergewichtig. Die andere Hälfte wird dünn, schlimmstenfalls magersüchtig oder erkrankt an Bulimie. Eine thematische Vertiefung zum „unfreiwilligen Abnehmen“ folgt im nächsten Gesundheitsbrief.

Bei den molligen Menschen hat sich der oben genannte Mechanismus an den Stress gewöhnt. Das hat zur Folge, dass der „Stresswecker“ nicht mehr so „laut klingelt“, er leiert im übertragenen Sinne aus.⁹

Dennoch braucht das Gehirn weiterhin Energie zur „Beseitigung“ der oben genannten realen oder „fantasierten“ Bedrohungen.¹⁰ Da auf Grund des geringeren Stressempfindens jetzt weniger Kortisol ausgeschüttet wird, reduziert sich die Insulinproduktion nur ein wenig. In der Folge gelangt die im Gehirn benötigte Glukose jedoch weiter ins Fettgewebe. Die Energiezufuhr ins Gehirn bleibt aus. Hochempfindliche Sensoren im Gehirn „schlagen nun Alarm“. Es entsteht ein Hungergefühl und der Mensch isst etwas. Die dadurch erneut zugeführte Glukose gelangt jedoch wiederum vor allem in die Fettdepots und nur in geringer Menge ins Gehirn, was zur nächsten Hungerattacke führt, schlimmstenfalls sogar nachts.

Übergewicht entsteht also nicht wegen der reichhaltigen und häufig ungesunden Nahrungsaufnahme und schon gar nicht auf Grund mangelnder Disziplin oder fehlenden Durchhaltevermögens bei Diäten. Das ist wahrlich ein Paradigmenwechsel!

Risiken

Im Krisen gebeutelten Printmedien-Markt versuchen

besonders Frauenzeitschriften Woche für Woche ihre Auflagen mit den kuriosesten Diäten stabil zu halten. Da Diäten nichts ändern, wird bei betroffenen Menschen durch die zahlreichen Diät-Tipps jedoch etwas ganz anderes stabil gehalten, wenn nicht sogar verstärkt: ihr Frusterleben, ihr Unfähigkeitserleben, ihre Selbstzweifel und ihre Schuldgefühle.¹¹ Das ist (Dauer-)Stress pur. Das Gehirn fordert also wieder Energie an, was die nächste „Fressattacke“ auslöst.¹² Diäten machen folglich krank.

Ähnliches gilt - vorwurfsfrei - für alle sicher gut gemeinten, doch selten zu Ende gedachten Ratschläge, wie:

- *Lernen Sie, besser mit Stress umzugehen.*
- *Beseitigen Sie Ihre Stressursachen.*
- *Nutzen Sie Ihre Gefühle als Wegweiser.*
- *Verzichten Sie auf Alkohol oder Psychopharmaka.*
- *Machen Sie ein Achtsamkeitstraining.*¹³
- Oder ganz schlimm:
*„Denken Sie positiv.“*¹⁴ und/oder *„Sie müssen Sport teiben.“*¹⁵

Als wenn die Menschen das nicht alles wüssten. Einzig, wie sie die Ratschläge denn umsetzen sollen, dass sagt man ihnen nicht. Aber woher sollen die Ratgebenden das wissen?

Sicher, der eine oder andere mag sich durch Tipps ermutigt fühlen, für wenige kann es sogar einen „Durchbruch“ bedeuten. Doch wie lange hält man sich an seinen neuen Vorsatz? (siehe auch [GB 18](#)) „Versandet“ schließlich die Willenskraft nach mehreren Versuchen, fühlt sich die Person noch unfähiger, inkompetenter und schlechter als zuvor.

*Der Weg in die Hölle
ist mit guten Absichten gepflastert ...*

Handlungsempfehlungen¹⁶ - auszugsweise

Zunächst die „schlechten Nachrichten“:

- a) Es gibt nicht die eine alle Menschen seligmachende Methode oder Pille. Dazu hat die Stressquelle zu viele Ursachen.¹⁷ Ebenso sind die Menschen viel zu verschieden.
- b) Jeder sollte lernen, die Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Dann gilt es sein eigenes „Patentrezept“¹⁸ zu entwickeln – Mosaikstein für Mosaikstein.

Denn: *Wenn man alles so macht wie bisher, bekommt man auch immer die gleichen Ergebnisse wie bisher.*

Oder anders:

„Wenn wir weiterhin die Dinge so tun, wie wir sie tun, können wir bei dem Blödsinn, den wir machen, nur immer noch besser werden. Kreativität ist so nicht möglich.“

Zitat Prof. Gerald Hüther (Hirnforscher)¹⁹

Nun die „guten Nachrichten“.

Es könnten gehen, wenn man es denn auf eine andere Art und Weise täte ...

Schritt 1

Das Wissen und die Erkenntnisse um gesundheitliche Wirkzusammenhänge explodieren seit wenigen Jahren weltweit. Kein Mediziner, Psychologe, Therapeut, Pädagoge, Trainer oder Coach kann hierzu ständig auf dem neuesten Stand sein.²⁰ Holen Sie sich in Fragen Ihrer Gesundheit deshalb immer mindestens! drei Expertenmeinungen ein.²¹ Gehen Sie so vor, wie wenn Sie eine neue Wohnung suchen, sich ein Handy oder einen Gebrauchtwagen kaufen wollen, und vergleichen Sie. Das wäre der erste förderliche Schritt.

Schritt 2

Stehen Ihnen dann mehrere Alternativen zur Wahl, binden Sie Ihr „Bauchgefühl“ auf jeden Fall mit in die Entscheidung ein.²² Zum einen entscheiden Sie klüger, auch vermeiden Sie es, in eine der zahlreichen Denkfallen „zu tappen“.²³ Hierzu gibt es inzwischen eine Vielzahl von Studien.

Schritt 3

Zeitnah sollten betroffene Menschen alle Diäten- und /oder Lebenshilfe-Ratgeber, die unbewusst als negative Erinnerungshilfen nur das schlechte Gewissen fördern, wenn schon nicht in den Müll, dann zumindest in einen Umzugskarton verbannen. Aus den Augen, aus dem Sinn.

Schritt 4

Schluss damit, dicken oder dünnen Menschen die Schuld für ihr Körpergewicht anzulasten. Gegen das egoistische Gehirn hat niemand eine Chance.

Schritt 5

Immer mehr Kinder sind übergewichtig. Wenn diese Epidemie gestoppt werden soll, müssen unsere Kinder besonders vor Angst in der Schule und ausnahmslos vor [Langeweile geschützt werden](#). Das Gleiche trifft auf die Nahrungsmittel-Werbung zu. Kinder essen aufgrund der Nahrungsmittel-Werbung fast 50% mehr Knabberzeug.²⁴

Der Vollständigkeit halber sei hier erwähnt, dass Dicksein nicht gleich Dicksein bedeutet. Die Apfelform (Bauchspeck) ist ungesünder als die Birnenform (Hüftspeck).²⁵

Im nächsten Gesundheitsbrief widme ich mich vor allem den Dünnen und den mit dem Dünnssein einhergehenden Risiken. Sie erfahren

- ✓ weitere Handlungsempfehlungen für mollige und dünne Menschen,
- ✓ mit welchem Training man die oft bei Essstörungen und Depressionen einhergehende „Gefühlsblindheit“ auflöst,
- ✓ welcher Typ Mensch entgegen aller Erwartungen eine längere Lebenserwartung hat,
- ✓ wieso Süßstoff dick macht,
- ✓ wie Sie sich gegen jegliche Art von Stress wirksam und vor allem dauerhaft schützen könnten und
- ✓ wie traumatische Erfahrungen der Kriegskinder das Stresserleben von uns Nachfahren nachhaltig beeinflussen.

Ganz herzliche GesundheitsGrüße

Ihr
Hartmut Neusitzer

1

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit), d. h. ein Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 30 Punkten, haben in den letzten Jahren vor allem in den Industrieländern stark zugenommen. Steigende Adipositasraten von weit über 20% stellen eine schwerwiegende Belastung der nationalen Gesundheitssysteme dar. Die durch Übergewicht verursachten Kosten – neben den direkten Behandlungs- und Arzneimittelkosten müssen auch indirekte Kosten wie Produktionsausfall oder vorzeitige Verrentung berücksichtigt werden – machen schon heute schätzungsweise 5 bis 15% der gesamten Gesundheitskosten westlicher Industriestaaten aus.

Laut einem [Forschungsprojekt](#) des Robert-Koch-Instituts waren 2012 in Deutschland rund 53% der Frauen und 67% der Männer übergewichtig. Sollte sich der Trend fortsetzen, könnten auf Deutschland im Jahr 2020 Folgekosten von rund 25 Milliarden Euro zukommen.

[Quelle](#)

2+7+8+9+24

Quellen:

- Buch: Das egoistische Gehirn; Prof. Achim Peters; Ullstein
- [Die Selfish-Brain-Theorie](#)

Ein Team von angesehenen Wissenschaftlern hat unter der Leitung von Prof. Dr. Achim Peters (Lübecker Adipositas-Spezialist, Hirnforscher, Endokrinologe, Diabetologe und Internist) mit einem „millionenschweren“ Forschungssetat der Deutschen Forschungsgemeinschaft an der Universität Lübeck in den letzten 10 Jahren herausgefunden, wie sich das Gehirn selbst sehr „egoistisch“ mit Energie versorgt. Ja, es steuert sogar unsere gesamte Energieversorgung.

3

DVD [Brainwash](#) - Vorlesung mit Prof. Gerald Hüther (Hirnforscher)

Weshalb nutzen wir unser Gehirn nicht so, wie wir es nutzen könnten? Seit der modernen Hirnforschung wissen wir: Das menschliche Gehirn ist lebenslang veränderbar, ausbaubar, anpassungsfähig. Veränderung ist also möglich. Und trotzdem geraten wir immer wieder in die gleichen, eingefahrenen Denkmuster. Die innere Struktur und Organisation des Gehirns passt sich an seine konkrete Nutzung an. Wie müssten wir also mit unserem Gehirn umgehen, damit sich die in ihm angelegten Möglichkeiten sich entfalten können?

4

Schlagartig werden wir hellwach und voll konzentriert, das Herz fängt an zu rasen, über das Blut wird eine größtmögliche Menge an Energie in die Muskeln transportiert, zeitgleich werden alle für einen Angriff und/oder für eine Flucht unwichtigen Funktionen „heruntergefahren“. Fortpflanzung und Verdauung sind jetzt nicht möglich. Körpereigene Opiate sorgen dafür, dass wir trotz einer Verletzung schmerzfrei weiter flüchten oder uns weiter zur Wehr setzen könnten.

5

Auch Angst vor Elektromog, einem Nuklear- und/oder Glaubenskrieg, einer Benzinkrise, Aids, Vogelgrippe, einer Vielzahl von altersbedingten Krankheiten (die Lebenserwartung betrug ca. 35 Jahre) waren nicht bekannt.

Auch gab es kein nerviges Weckergeräusch oder PC-Kriegsspiele etc. Diäten oder Work-Life-Balance erübrigten sich auf Grund der vorherrschenden Lebensumstände.

6 + 17

Egal ob wir an einer lauten Straße wohnen, alle 20 Sekunden aufs Handy schauen, im Kino den raschen Schnittfolgen eines James Bond folgen, uns als Jugendlischer stundenlang am PC virtuell mystischer Kriegsfiguren erwehren, ob wir (unterschwellig) gemobbt werden, unser Vertriebsteam „auf Kurs“ bringen müssen, uns mitten in einer Umstrukturierung oder im ersten Semester an der Uni zurechtfinden müssen, das Kind am Wochenende von einem Termin zum nächsten chauffieren, als alleinerziehende und berufstätige Mutter ohne Unterstützung der Großeltern jeden Tag straff durchorganisieren müssen, uns durch 150 TV-Programme zappen, uns für einen von 60 Handyтарifen entscheiden sollen²⁶ oder es noch gerade pünktlich zum Joga-Kurs schaffen, unentwegt schrillt der „Stresswecker“ in unserem Gehirn.

Zu bedenken ist bei dem geschilderten Stressgeschehen sicher auch, dass sich die Lebensdauer seit der Steinzeit fast verdreifacht hat, während die Genetik gleich geblieben ist. Bestimmte Krankheiten hatten früher gar keine Chance bis zum 35. Lebensjahr auszubrechen.

9

Dabei kann die Gewöhnung, also das „Ausleiern“ des Stresssystems, über Jahrzehnte langsam erfolgen wie etwa bei Dauerstress (Einsamkeit, reale oder drohende Arbeitslosigkeit, Armut etc.). Sie kann aber auch plötzlich durch psychosoziale Traumata erfolgen.

10

Mit fantasierten Bedrohungen sind z. B. PC-Spiele mit Kampfhandlungen gemeint, auch Angst davor, im nächsten Monat kein Geld mehr für Lebensmittel zu haben (Ausnahme sind natürlich Dritte-Welt-Staaten), Angst vor Ausländern und ähnliche übertriebene Ängste.

11

Wird die Diät von unserem emotionalen Bewertungssystem mit Mühsal bewertet, lässt sich die Diät nur mit Disziplin und kräftezehrender und somit strapaziöser Selbstkontrolle umsetzen. Das Vorhaben Diät ist aus Sicht der Persönlichkeitspsychologie eine Absicht. Diese wird im Absichtsgedächtnis, das eng mit dem Verstand verknüpft ist, aufrecht erhalten. Der Verstand ist jedoch nicht sehr leistungsfähig. Das Absichtsgedächtnis kann maximal fünf Absichten zeitgleich bereithalten. Kommt eine weitere hinzu, wird die unwichtigste oder unangenehmste verbannt. Jeder kennt die Absicht, seine Buchhaltung zu machen. Ständig kommen wie aus dem Nichts „neue“ Absichten hinzu, z. B. aufräumen, den Abwasch machen etc. Diese Tätigkeiten gehen unrlötzlich locker von der Hand, obwohl sie in der Rückbetrachtung meist als äußerst lästig empfunden wurden. Das aktuell höchst unangenehme Vorhaben (z. B. auf die Diät achten oder die Buchhaltung auf den Weg bringen) ist jedoch aus dem Absichtsgedächtnis verschwunden.

Auch kann es bei einer Diät passieren, dass die Gier nach Essbarem ins Unerträgliche steigt. Erspäht das Auge oder erschnuppert die Nase in dieser Zeit eines - für das mächtige Unbewusste - leckeren Essen, kann es passieren, dass der geistige Monitor zur Großleinwand wird. Auf dieser blinkt dann in fettem Gesundheit vorgaukelndem Grün:

„Eine Ausnahme ist erlaubt. KAUF die Currywurst!“

12

Gerade weil die Boulevardmedien eine breite Bevölkerung ansprechen und zu vermuten ist, dass deren Leser dem geschriebenen Wort leichtgläubig Vertrauen schenken, rege ich an, dass diese sehr gesundheitsschädigende „Informationsweitergabe“, die streng genommen eine Vermarktungsstrategie ist, von den entsprechenden Medien selbstkritisch überdacht wird.

Wenn man per Fotovergleich ein Beispiel von Gewichtsabnahme dargestellt bekommt, interpretiert man sein eigenes, erhofftes Schicksal nur allzu leicht in den

Fotovergleich hinein. Denn die Tausende Schicksale, bei denen die Diät nicht funktioniert hat, kommen unserem Gehirn gar nicht erst in den Sinn. Und erwähnt werden sie in den genannten Medien schon gar nicht. Egal um welche Erfolge es auch geht, sie haben im Alltag eine größere Sichtbarkeit.²³

13

Im Sinne der Hirn- und der „modernen“ Persönlichkeitsforschung gehört *Achtsamkeit* zu einer von vier Formen der *Aufmerksamkeit*. Laut der PSI-Theorie von Prof. Julius Kuhl wird die *Achtsamkeit* über das Gehirnareal aktiviert, das die *intuitive Verhaltenssteuerung* genannt wird. Dieses System gehört zur unbewussten Handlungssteuerung. Es unterstützt uns im Hier und Jetzt bei Handlungsroutinen/-automatismen (Smalltalk, Flirten, Tanzen, Zähneputzen, Autofahren etc.). Die energieraubende Verstandesanstrengung entfällt hier. Hierzu muss man in einer positiv-freudigen Stimmung sein.

Was oben mit *Achtsamkeit* gemeint ist, wird in der [PSI-Theorie](#) als *Wachsamkeit* (Vigilanz) bezeichnet. Umgangssprachlich könnte man die Aufmerksamkeitsform als „inneren Schutzengel“ bezeichnen. „Gesteuert“ wird sie von einem System, das unsere gesamte Lebenserfahrung bereithält. Wegen seiner unendlichen Möglichkeiten und der Vernetzung im Gehirn spricht Prof. Julius Kuhl von Extensionsgedächtnis oder dem Selbst. Das gleiche System bezeichnet der Hirnforscher Gerhard Roth als das emotionale Erfahrungsgedächtnis. Menschen, die einen guten „Zugriff“ auf ihr Selbst haben, handeln vor allem aus einer Haltung der Gelassenheit heraus. Sie wissen bzw. spüren intuitiv immer, ob ihnen etwas gut tut oder etwas ihren Bedürfnissen nicht entspricht. Sie brauchen dazu nicht lange nachzudenken. Sie sind im Einklang mit ihren psychologischen Bedürfnissen. Das wiederum bedeutet, dass die sogenannten Fremdziele (z. B. „Sei perfekt!“, „Mach schnell!“, „Mach es allen recht!“) diesen Menschen unbekannt sind. Und ohne Fremdziele kein Burnout. Menschen, die ihren „inneren Schutzengel“ stets „online“ haben, handeln und denken vor allem selbstbestimmt. Stress wird jedoch insbesondere durch fremdbestimmtes Handeln und Denken ausgelöst.

Die beiden noch fehlenden Formen der Aufmerksamkeit sind die *diskrepanzsensitive Aufmerksamkeit* (erforderlich, um Fehler und Gefahren zu erkennen) und die *zielfokussierte Aufmerksamkeit* (erforderlich fürs Planen

und Analysieren). Aktiviert werden diese vier Systeme, wenn wir uns in einer bestimmten Affektlage befinden bzw. über die Fähigkeit zur Affektregulation, den gewünschten Zustand direkt ansteuern.

Beispiele:

- Zum sachlich, nüchternen Planen und Analysieren benötige ich einen gedämpften positiven Affekt.
- Im Vertrieß, fürs Tanzen und/oder Flirten, um überhaupt ins Handeln zu kommen, brauche ich eine freudige, gute Laune, also einen hohen positiven Affekt.
- Zugang zu meiner Lebenserfahrung oder meiner Kreativität bekomme ich im Zustand der Gelassenheit. Hier sprudeln kreative Ideen, hier lässt sich ein Zwiespalt/eine Ambivalenz auflösen. Aus dem Schwarz-Weiß-Denken wird ein Sowohl-als-auch-Handeln.
- Fehler und Unstimmigkeiten entdecke ich im gerade erstellten Projektplan oder in der Buchhaltung, wenn ich im negativen Affekt bin, z. B. der Skepsis bzw. der Sorge für einen Moment Raum gebe.

Gesund wäre die Fähigkeit, jedes System im dafür nötigen Moment nutzen zu können. Das krankmachende Moment liegt in der Einseitigkeit der Nutzung, also im „des Guten zu viel“.

Das wiederum bedeutet, dass ein *Achtsamkeitstraining*, das im Sinne der PSI-Theorie ein Training der *Wachsamkeit* ist, eine sehr gute Unterstützung sein könnte, besonders für Menschen mit einer hohen Sensitivität für den negativen Affekt.

14

Beim positiven Denken reden sich Menschen über vorgegebene Affirmationen etwas ein. Jemand, der sich selber von seiner unbewussten Gefühlswelt her überhaupt nicht selbstsicher fühlt, soll dann beispielsweise immer laut vorsagen: „Ich bin der Beste!“, „Ich bin der Beste!“ oder „Die Welt wird von Tag zu Tag besser und besser“. Wenn man das täglich macht, dann würden die Affirmationen auch eintreffen. Solche Behauptungen sind nicht nur großer Unfug, sondern lassen leichtgläubige Menschen direkt „ins offene Messer laufen“. Wenn so ein Mensch dann doch wieder belastende Erfahrungen macht, wird er noch mehr entmutigt.

Hilfreich sind hier Methoden, die in einem ersten Schritt die Selbstsicherheit steigern. Hierzu ist es zwingend, „das Unbewusste mit ins Boot zu holen“. Denn nur dann ist der Mensch als komplette Gesamtheit entwicklungsfähig, und

nicht nur auf der Verstandesebene wie bei Affirmationen.

Quellen:

Buch: DIE KRAFT AUS DEM SELBST, Julius Kuhl/Maja Storch
DVD: Funken im Hirn; NZZ

15

- a: Das Wort MÜSSEN ist kontraproduktiv. Auf MÜSSEN reagiert das Gehirn immer allergisch.
- b: Jedes Wort ist im Gehirn mit [einem Bild und einem Körpergefühl](#) verknüpft. Bei einer Forderung nach (mehr) Bewegung sieht sich ein unsportlicher Mensch vor seinem geistigen Auge
- a) mit wippenden Speckrollen bei einem Waldlauf oder
 - b) in einem Fitness-Center schwitzend und ringsum von Astralkörpern grinsend beobachtet oder
 - c) in einem Schwimmbad eine große Welle vor sich herschiebend.

Jede dieser mit großer Scham besetzten Szenen wird bei einem molligen Menschen im Bruchteil einer Sekunde einen Fluchtreflex auslösen.

Der Fluchtreflex kommt unwillkürlich aus dem viel „zu mächtigen“ und - gerade bei den oben angeführten Beispielen - sehr klugen Unbewussten. Zum klaren Denken ist der Betroffene bei diesen Szenen sowieso nicht mehr im Stande. Ein normalgewichtiger und mitfühlender Mensch könnte jetzt auf die Idee kommen, eine „niedrigschwellige“ Maßnahme zu empfehlen, z. B. immer öfter die Treppe zu nutzen. Wenn man sich jedoch als Ratgeber ausmalt, jeden Tag mehrmals mit einem 10L-Eimer voller Wasser (= 20 kg Übergewicht) an jeder Hand ...

Mit solchen Anregungen kommt man also nicht weiter.

Beim Wort SPORT verbindet unser Gehirn das Bild eines gesunden, energiegeladenen Menschen mit einem athletischen Körperbau. Wenn wir erfahren, dass so ein Mensch Sport treibt, verwechselt unser Gehirn Ursache und Wirkung. Ein Hochleistungs-Schwimmer hat zum Beispiel keinen Astralkörper, nur weil er schwimmt. Es ist anders herum: Der spezielle Körperbau macht Top-Leistungen im Schwimmen überhaupt erst möglich. Gleiches gilt für jede andere Sportart.²³

16

Die Handlungsempfehlungen bzw. -ermunterungen zielen vor allem auf das persönliche Selbstmanagement. Das

Nennen der vielen vorbeugenden und immens wichtigen gesellschaftlichen Maßnahmen, würde hier den Rahmen sprengen. Dieses Aufgabenfeld betrifft vor allem die Verantwortung von Politik, Arbeitgebern und öffentlichen Einrichtungen (z. B. Schule, Kindergarten, Altenpflege, Kirche).

18

Menschen brauchen eine ihrem Typ angepasste „Strategie“, um in einen entspannten, gelassenen, vor allem energiesparenden und angstfreien Zustand zu kommen. Nur dann hat der Mensch Zugang zu seinem Ressourcenschatz. Hilfreich und zielführend wäre ein einfacher Selbsttest. Hier wird die Konstitutionsebene (Leptosomen, Pykniker, Athleten, Hypoplastiker), die Temperamentebene und die Bedürfnisebene ermittelt. Auf dieser Basis stellt sich jeder individuell sein auf ihn zugeschnittenes Angebot zusammen. Dies kann, muss jedoch nichts mit Sport zu tun haben. So entwickelt man die Fähigkeit, auf Wunsch jederzeit in seinen Wohlfühlbereich bzw. in seinen Entspannungsmodus zu kommen. Denn nur in diesem Modus ist die Psyche in der Lage, sich zu generieren und frische Energie zu tanken. Die Kompetenz, sich Pausen, Rituale und Muße wieder aktiv zu gönnen, stellt einen wichtigen Schlüssel zu einem dauerhaft erfüllten und zufriedenen Leben dar. Sie entspricht einem modernen Ansatz in der Gesundheitsaufklärung.

Quelle: Mañana-Kompetenz, Dr. Maja Storch / Dr. Gunter Frank

Sofern man sich noch nicht von einem Therapeuten oder Coach im Sinne von Schritt 7, 8 und 11 unterstützen lassen mag, bietet das genannte Buch Hilfe zur Selbsthilfe an.

19

Youtube

Vortrag: [Gelassenheit hilft: Anregungen für Gehirnbenutzer](#) - Prof. Gerald Hüther (Gehirnforscher)

Stichworte: Neuroplastizität, Führung, Angstbewältigung, demographischer Wandel, Freude und Lernen

20

Weltweit werden jährlich 100.000 neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung in Fachzeitschriften veröffentlicht. Deshalb kann alles, was als „aktuell“ bezeichnet wird, nur ein Annäherungsversuch an „die Wahrheit“ sein.

21

Fragen Sie sich immer, welche Interessen stehen hinter der

Expertenmeinung. Wer hat durch welche Maßnahme /Studie /Behandlung welche Vorteile – seien es finanzielle (teures Medikament = Pharmabranche und/oder teure Operation = Krankenhaus) oder das Image fördernde (Studien und Publikationen in Fachzeitsungen). Achten Sie darauf, wie Ihr Gegenüber auf Ihre kritischen oder (sorgenvollen) Fragen körpersprachlich und mimisch reagiert. Wie wird auf Ihre Bedenken inhaltlich eingegangen? Kommt die Antwort wie aus der Pistole geschossen, also aus der vorbereiteten „Rhetorik-Schublade“, dann sollten Sie hellwach werden. Sollte man Ihnen sogar Angst machen, egal ob bewusst oder aus Mangel an Feingefühl, um dann gleich die Patenlösung aus „dem Ärmel zu ziehen“ (= „schwarze Rhetorik“), wäre es vielleicht an der Zeit, das Gespräch sozialverträglich zu beenden.

Wichtig hierbei: Erkundigen Sie sich, so gut es geht, aus einer Haltung der „Lust nach Klarheit und an der aktuellen Wahrheit“. Aus einer Haltung der „Angst vor XY...“ zu fragen wäre krankheitsfördernd. Auch schränkt Angst unsere Wahrnehmung ein und wir sind empfänglicher für die oben angedeuteten Patentrezepte.

Gravierend wirkt hier ebenfalls die Tatsache, dass wir gegenüber einer Autorität das selbstständige Denken zurückschalten. Je kritischer wir jedoch gegenüber Autoritäten eingestellt sind, desto freier werden wir.²⁶

Dank unseres „maroden“ Gesundheitssystems steht die Mehrheit der frei praktizierenden Ärzte unter einem großen finanziellen Druck. Auch die Ärzte in Klinikkonzernen sind den Auswirkungen eines [immensen Kostendrucks](#) ausgesetzt. Gern kommen deshalb „von oben“ deutliche Hinweise, mehr in Richtung Operation zu beraten, was den Umsatz steigert und kariereabsichernd wäre. Dank einiger weniger zivilcouragierter Ärzte wird so etwas inzwischen auch öffentlich. Doch „der Zorn des Volkes“ lässt weiter auf sich warten ...

Man muss kein Experte sein, um zu ahnen, dass dies zu Lasten der Patienten und der Qualität der Betreuung geht. Laut dem [AOK-Krankenhausreport](#) 2014 sterben jährlich 19.000 Menschen an Behandlungsfehlern. Hauptursache für Behandlungsfehler sind falsch verabreichte Medikamente sowie fehlende Hygiene.

Es lässt sich nur spekulieren, dass das erwähnte System die Mitursache für den Umstand ist, dass im Vergleich zu anderen Berufsgruppen [Ärzte in der Selbstmordrate](#) auf dem traurigen Platz 1 stehen.

22

Buchempfehlungen:

a: Das Geheimnis kluger Entscheidungen von Maja Storch

b: DAS KLUGE UNBEWUSSTE - Denken mit Gefühl und Intuition von Ap Dijksterhuis

Beide Bücher gewähren einen tiefen, kurzweiligen und oft humorvollen Blick in den aktuellen Stand der Hirnforschung.

Ein Ergebnis diverser Forscherteams:

Je komplexer und dynamischer eine Situation ist, desto klüger und zielführender sind Entscheidungen, wenn man seiner Intuition folgt, gerade unter Zeitdruck.

23

Buchquellen:

Die Kunst des klaren Denkens, Rolf Dobelli
SCHNELLES DENKEN, LANGSAMES DENKEN,
Daniel Kahnemann (Nobelpreis 2002 für seine Urteils- und Entscheidungstheorie)

25

Erst in jüngster Zeit ermittelten Forscher besonders mit Hilfe der Kernspintomographie, dass übergewichtige Menschen ganz unterschiedlich anfällig für Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen sind. Erkenntnis: Das Fett im Bauch (Apfelform) reagiert ganz anders als das Fett auf Höhe der Hüfte (Birnenform). Das Fett im Bauch dient nicht, wie bisher gedacht, als passiver Energiespeicher. Ganz im Gegenteil. Das Bauchfett ist eine Art riesige Hormondrüse, die ständig Hormone und Botenstoffe versendet. Hundert unterschiedliche Botenstoffe hat man bis jetzt identifiziert. Die Folge sind Herz-Kreislaufkrankungen, chronische Entzündungen, ebenfalls wird die Wirkung des körpereigenen Insulins gestört. Doch auch hier verweise ich auf den Umstand, dass alles was als „aktuell“ bezeichnet wird, nur ein Annäherungsversuch an „die Wahrheit“ sein kann.²⁰

Und für Dünne gibt es die „neue“ Erkenntnis, dass bei schlanken Menschen auf Grund ungesunder Lebensweise Organe verfetten können, zum Beispiel die Leber.

26

... eine große Auswahl führt

- zu innerer Lähmung
- zu schlechteren Entscheidungen
- zu Unzufriedenheit

Buchquelle: Anleitung zur Unzufriedenheit; Barry Schwartz

Lebensmittelgeschäfte bieten

48 Sorten Joghurt,

134 verschiedene Rotweine,

64 Arten von Reinigungsprodukten an ...

Dem heutigen Menschen stehen über 500 psychische Krankheitsbilder, tausende verschiedener Berufe, 5.000 Feriendestinationen und eine unendliche Vielfalt an Lebensstilen zur Verfügung. Mehr Auswahl gab es nie.

Buchquellen:

- Die Kunst des klaren Denkens; Rolf Dobelli
- SCHNELLES DENKEN, LANGSAMES DENKEN; Daniel Kahnemann

27

- DVD: „Die vergebliche Suche der Hirnforscher nach dem Ort, an dem die Seele wohnt.“
– Hirnforscher Prof. Gerald Hüther.
- Buch: Die Kunst des klaren Denkens; Rolf Dobelli