

# PSYCHOLOGIE

**SPEZIAL**

## TITELTHEMA

# Positiv denken!

Man kann die Welt nicht ändern – aber das, was man fühlt und denkt. Wir erklären, wie das auch in Corona-Zeiten gelingen kann. **AB SEITE 6**



## DISZIPLIN

Man hat sie - oder man hat sie nicht? Falsch. Man kann sie lernen. Und Spaß dabei haben. **SEITE 10**



## FAUL UND FIT

Marathonläufer Bernhard Nuss erzählt, wie er von der Couchpotato zur Sportskanone wurde: mit Pausen! **SEITE 16**

## KONSUM

Warum wir so oft kaufen, obwohl wir nichts brauchen – und warum das so bleiben wird. **SEITE 4**

## INHALT

**4 KONSUM**  
Kaufen ohne zu brauchen,  
nur, weil wir wollen?  
Darum tun wir das so oft.

**6 POSITIV DENKEN**  
ZU jedem Problem gibt es  
eine Lösung. Man muss  
sie nur finden (wollen).

**7 GEHIRN**  
Was ist los im Kopf, während  
wir leben, liebe, lachen,  
lernen, schlafen oder essen?

**8 SCHEITERN**  
Angst vorm Scheitern  
hemmt uns – weil wir nicht  
wissen, wie gut es tun kann.

**10 DISZIPLIN**  
Disziplin sollte Spaß  
machen – und sie kann  
es. Wenn man weiß, wie!

**12 BAUCHHIRN**  
Der Kopf denkt, der  
Bauch lenkt. Wie der  
Darm uns beeinflusst.

**14 KEINE AUSREDEN**  
Zu müde, zu kalt, zu  
warm, Hunger . . .  
Ab jetzt ist das egal. Sport steht an!

**15 BEWEGUNG**  
Warum zu viel  
sitzen Körper und  
Geist schadet.

**16 TRIATHLET**  
Ohne Pausen fängt  
Bernhard Nuss gar  
nicht erst an, zu trainieren.

**18 EMPATHIE**  
Wie viel davon ist gut  
– für andere und auch  
für uns selbst?

**20 6-MIN-TAGEBUCH**  
Nur 6 Minuten Zeit  
am Tag für sich  
selbst. Und dann wird alles gut!

”

**Regel Nummer 1: Ohne negative Gedanken  
gibt es keine negativen Gefühle.“**

# FÜR KOPF UND BAUCH

**W**ahrscheinlich geht es Ihnen  
genau wie den meisten von  
uns: Sie haben die vergan-  
genen Wochen überwiegend zu Hause  
verbracht. Vielleicht im Homeoffice,  
mit einem viel zu kleinen Arbeitsplatz  
– auf einem Stuhl, der nicht die ergo-  
nomischen Voraussetzungen für rück-  
schonendes Arbeiten erfüllt.

**BEWEGUNG MACHT ALLES BESSER**  
Und vielleicht hatten auch Sie in  
dieser Zeit einen ungeheuren Bewe-  
gungsdrang, weil Sie so viel zu Hau-  
se waren. Oder weil auch Sie so viel  
nachgedacht haben, wie alles wird: in  
der Corona-Zeit und danach. Wie man  
die neuen Regeln umsetzen kann –  
und was nach den Lockerungen wohl

passiert... Dann gehören Sie vielleicht  
zu denen, die ständig draußen wa-  
ren, um den Kopf frei zu bekommen.  
Oder zu denen, die sich einfach nicht  
aufrufen konnten. Weil zu viel rum-  
sitzen und nachdenken eben auch ir-  
gendwann träge macht.

## PROBLEME HABEN LÖSUNGEN

Für beide Typen haben wir im neuen  
Psychologie Spezial tolle Tipps, wie  
man schafft, was man möchte – ohne,  
dass es weh tut. Aber noch etwas an-  
deres finden Sie hier: Jede Menge Gu-  
te-Laune-Geschichten im Titelthema  
„Positiv denken“. Darin erklären wir,  
wie Kopf und Bauch ticken – und dass  
es für jedes Problem eine Lösung gibt.  
Wenn wir sie denn finden wollen!



**MEHR TOLLE  
GESCHICHTEN AUF  
WWW.VIACTIV.DE/BLOG**

Auch auf unserem Online-  
Portal dreht sich wie hier im  
Magazin alles um die Gesund-  
heit und gesundes Leben. Dort  
finden sich spannende Themen,  
ungewöhnliche Blickwinkel  
und Reportagen in moderner,  
frischer Aufmachung.

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
VIACTIV Krankenkasse  
Universitätsstraße 43  
44789 Bochum

**Kontakt:**  
Kostenlose Servicenummer, rund um die  
Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen  
0800 222 12 11  
redaktion@viactiv.de

**Verantwortlich im Sinne  
des Pressegesetzes:**  
Reinhard Brücker,  
Vorstandsvorsitzender der VIACTIV

**Verantwortliche Redaktionsleitung:**  
Monika Hille,  
Referentin für Presse- und Öffentlich-  
keitsarbeit der VIACTIV

**Realisation und Produktion:**  
NOW-Medien GmbH & Co. KG  
Ritterstraße 33, 33602 Bielefeld  
Telefon 0521 54 67 99 10  
info@now-medien.de, www.now-medien.de

**Kreativdirektor:**  
Oliver Hofen, NOW-Medien

**Redaktionsleitung:**  
Patrick Schlütter, NOW-Medien

**Projektleitung:**  
Tina Gallach, NOW-Medien

**Text:**  
Tina Gallach (tig)  
Lennart Krause (lek)  
Hanna Passlig (hp)  
Zoi Theofilopoulos (zoth)

**Produktion und Layout:**  
Maika Sommer, NOW-Medien

**Fotos:**  
Oliver Krato  
Privat  
Peter Roggenthin  
Swissultra  
Markus Wächter  
iStock

**Illustration:**  
Sebastian Rösler  
iStock

## WILLENSKRAFT

# Neue Vorsätze dank Corona? So hält man durch!



Mehr Sport, gesünder essen, weniger streiten ... So nervig die Corona-Zeit auch ist: Fast jeder hat gemerkt, dass er ein paar Änderungen daraus beibehalten möchte. Mit diesen **TRICKS** klappt es.

## 1 Verbindlich formulieren

Verlieren Sie sich nicht in vagen Plänen – sondern peilen Sie Ziele an: Ich sollte das Laufen beibehalten, ich müsste mir die Homeoffice-Naschereien wieder abgewöhnen – das bringt nichts. Wer nicht mehr naschen möchte, plant, keine Kekse mehr zu kaufen, sobald die Schachtel leer ist. Wer laufen möchte, schreibt feste Termine in den Kalender. Je genauer der Plan, umso wahrscheinlicher die Umsetzung.

## 2 Eine Frage der Wortwahl

Unser innerer Schweinehund ist hartnäckig – und er nutzt jeden Spielraum, den er bekommen kann. Aber er lässt sich überlisten: Wer seine guten Vorsätze für sich selbst als klaren Wunsch formuliert statt mit einem „Ich müsste mal“, lässt den Spielraum verschwinden. Wichtig: Es sollte ein knackiges „Ich will“ sein, das man regelmäßig wiederholt, bis der Gedanke zum Automatismus wird.

## 3 Vom besseren Leben träumen

Eine große Hürde auf dem Weg ins neue Leben ist, dass wir zunächst nur die Schwierigkeiten sehen: dauerhaft anstrengendes Lauftraining, alte Essgewohnheiten über Bord werfen – das macht keinen Spaß. Darum: Setzen Sie sich ab und zu hin, schließen Sie die Augen und machen Sie sich klar, wie viel besser das Leben (bleiben) wird, wenn Sie durchhalten. Dann auf dieses schöne Ziel hinarbeiten.

## 4 Realistische Ziele setzen

Wer trotz Vorsatz auch in der Coronazeit keine 6.000 Schritte am Tag gegangen ist, sollte sich nicht mit zu hoch gesteckten Zielen unter Druck setzen. Besser: realistisch planen, um schnell ein Erfolgserlebnis zu bekommen. Mit diesem Motivationsschub kann dann die nächste Stufe erklommen werden. Wer laufen möchte, sollte also nicht gleich den Marathon anpeilen, sondern etwa mit 30-Minuten-Runden starten.

## 5 Verpflichtungen eingehen

Wer sich nur im Geheimen etwas vornimmt, schafft sich selbst die Gelegenheit, sein Vorhaben still und heimlich wieder zu lassen. Wer aber andere in seine Pläne einweihet, baut positiven Druck auf, es wirklich zu schaffen. Das bedeutet nicht, dass Sie nun wahllos jedem von Ihren guten Vorsätzen erzählen sollen, der Ihnen über den Weg läuft – sondern genau den Menschen, die Sie motivieren und unterstützen.

## 6 Nicht zu viel auf einmal

Wer zu viele Pläne auf einmal schmiedet, scheitert meist an der Menge. Darum: Setzen Sie sich immer nur ein Ziel nach dem anderen. Wer sich als Sportmuffel mehr bewegen möchte, sollte nicht gleichzeitig die Wohnung renovieren oder jeden Tag ein neues Kochrezept ausprobieren. Lieber erst das eine, dann das andere. Und mit der Kondition, die der Sport bringt, lässt sich auch Handwerkliches besser umsetzen.

## 7 Rückschläge einplanen

Schon am dritten Tag doch vor dem Fernseher zur Chipstüte gegriffen? Wegen Hitze das Lauftraining geschwänzt? Nobody is perfect – lassen Sie sich davon nicht demotivieren! Es ist normal, dass nicht immer alles sofort klappt, darum kalkulieren Sie Rückschläge mit ein, statt sich davon runterziehen zu lassen. Denn das wäre Gift für die Motivation. Lieber dann am nächsten Tag wie geplant weitermachen.

INTERVIEW

# Brauchen vs. Wollen

Es ist immer da: das Unterbewusstsein. Und es beeinflusst unser Handeln, Denken und Fühlen. Wie das funktioniert, erklärt der Münchner Psychologe **HANS-GEORG HÄUSEL** am Beispiel von Kaufentscheidungen – und warum wir trotz der Corona-Shoppingpause weiterkaufen, wie davor.



Shoppen ohne Maske ist nicht mehr.

Trotzdem kaufen wir noch immer gerne ein.

Ich brauche das neue iPhone, einen großen Fernseher, Skier für den nächsten Winterurlaub, außerdem natürlich Kleidung, den Rock aus der neuen Kollektion und Bücher sowieso! Ach ja, und einen Netflix-Account und einen Thermomix, den haben jetzt alle. Aber brauche ich das alles wirklich? Oder will ich es nur haben? Wir verwechseln das Wörtchen „brauchen“ oft mit „wollen“, tauschen willkürlich hin und her. Darüber hinaus vergessen wir oft, die Sachen wertzuschätzen, die wir bereits haben. Wir leben in einem Luxus, den wir kaum noch erkennen. Dabei merken wir nicht mehr, dass wir täglich von Gesellschaft und Werbung angetrieben und eingengt werden. Wir kaufen Dinge, die überflüssig sind. Der Psychologe Hans-Georg Häusel erklärt im Interview, warum das so ist.

**Herr Häusel, wieso wollen wir ständig Dinge, die wir nicht brauchen?**

Es ist schwer, festzustellen, was wir wirklich brauchen und wer das definiert. Alles, was wir Menschen tun, wird von Emotionssystemen gesteuert. Sie geben unsere Bedürfnisse vor – es gibt keine Entscheidung, die nicht emotional ist. Zu diesen Systemen gehören das Balance-System, das Dominanz-System und das Stimulanz-System. Das Balance-System weist den Weg zu Sicherheit, Stabilität und sozialen Beziehungen. Das Dominanz-System ist zuständig für Durchsetzung, Macht und Autonomie. Das Stimulanz-System verantwortet Entdeckung, Neugier und Genuss.

**Wie würde sich zum Beispiel das Balance-System äußern?**

Wenn eine Frau sich zum Beispiel eine Bluse kauft, dann braucht sie die vielleicht eigentlich nicht, weil sie schon zehn andere im Schrank hängen hat. Aber es ist die Bluse aus der neuesten Kollektion. Außerdem möchte die Frau vielleicht attraktiv wirken. Die Konkurrenz schläft nicht. Also kommt das Stimulanz-System mit seinen sexuellen Zügen hervor. Produkte sind nichts anderes als die Erfüllung unserer Emotionssysteme.

**Funktionieren diese Systeme bewusst oder unbewusst?**

Weitgehend unterbewusst. Das kann jeder ausprobieren, indem er zum Beispiel in ein Geschäft geht und

einen Mann fragt, wieso er ein bestimmtes Kleidungsstück kauft. Er wird antworten, dass es ihm gefällt, aber nicht sagen, dass er Angst hat, nicht attraktiv genug zu sein. Solche Gedankengänge sind für Menschen nicht einsichtig.

**Inwiefern fördert Werbung denn unser Konsumverhalten?**

Wir leben in einer Konsumgesellschaft, die auf den Mechanismen „immer mehr, schneller, weiter und besser“ basiert. Werbung befeuert solche Bedürfnisse. Da wir nicht wissen, was in unserem Unterbewusstsein abläuft, erkennen wir das nicht. Hinzu kommt, dass unser Gehirn eine faule Sau ist und nicht viel denken möchte. Um das zu ändern, muss die Aufmerksamkeit auf eine emotionale Botschaft gelenkt werden. Das passiert zunächst durch etwas, was für uns neu ist und entgegen unserer Gewohnheit passiert. Das wiederum löst in uns den Wunsch „Habenwollen“ aus. Darf ich vorstellen: Werbung!

**Macht uns dieses Konsumverhalten glücklich und zufrieden?**

Es wird zwischen zwei Glückszuständen unterschieden: Felicitas und Fortuna. Felicitas beinhaltet das gelungene Leben, erfüllte Beziehungen und einen guten Job. Es handelt sich um ein langfristiges Glück. Fortuna hingegen verkörpert das kurzfristige Glück. Hierbei handelt es sich um kleine Glückszustände. Das glückliche Leben der Felicitas ist durch Konsum nicht zu erreichen. Eher durch eine gute Lebensführung. Aber was wäre ein Leben ohne die kleinen Glücksmomente? Ohne einen köstlichen Wein und einen schönen Urlaub? Das wäre wohl langweilig. Kaufen ist nichts anderes als Salz und Würze. Wenn man zu viel hineingibt, schmeckt es nicht mehr. Wenn man jeden Tag konsumiert, gewöhnt sich das Gehirn daran. Somit fällt das Belohnungsgefühl weg. Und damit das Glücksgefühl.

**Was genau meinen Sie mit dem Belohnungsgefühl?**

In unserem Gehirn regiert ein Belohnungs- und Erwartungssystem. Menschen gewöhnen sich relativ schnell an Belohnungen. Ein Beispiel: Hummer war immer etwas Besonderes. Im 19. Jahrhundert gab es an der Ostküste der USA aber Hummer im Überfluss. Sogar Insassen eines Gefängnisses bekamen täglich Hummer zu essen. Irgendwann rebellierten diese Leute, weil sie genug vom Hummer hatten. Das Belohnungserlebnis war weg. Um das gleiche Glück wieder zu



**Mit Wissen, wie unser Gehirn funktioniert, können wir uns unser Kaufverhalten bewusst machen.“**

fühlen, muss nun eine Schippe oben draufgelegt werden. Da kommen wieder die Mechanismen „immer mehr, schneller, weiter und besser“ zum Einsatz.

**Es heißt, wir kaufen uns die Option, Dinge zu besitzen, ohne sie dann zu nutzen. Ist da was dran?**

Insgesamt kann man sagen, dass 90 Prozent aller Dinge, die wir kaufen, genutzt werden. Manchmal sind jedoch die Augen größer als die Eigenschaft des praktischen Nutzens. Wenn wir Dinge gekauft haben, ist häufig der Glanz weg. Meine Kinder haben sich einen Schokoladenbrunnen gekauft. Der steht immer noch verpackt im Keller.

**Spielt die unbegrenzte Möglichkeit, zu konsumieren, eine Rolle?**

Ja! Früher war Kaufen mit einer Last verbunden. Wir mussten in das Auto steigen, einen Parkplatz suchen, auf die Straßenbahn warten, uns durch das Stadtgewusel kämpfen. Heute sitzen wir entspannt am Sonntag auf dem Sofa und bestellen Dinge über einen Knopfdruck am Tablet. Der Schmerz der Zahlung entfällt häufig und die Bestellung wird bequem vor die Haustür geliefert. Damit wird Konsum vereinfacht und verführt.

**Wie befreien wir uns von diesem Konsumrausch?**

Dieses Konsumverhalten kann nicht ganz abgestellt werden. Aber mit



dem Wissen, wie unser Gehirn funktioniert, können wir uns unser Kaufverhalten bewusster machen. Wir erkennen, welches System da gerade emotional angesprochen wird. Dadurch können wir bewusster kaufen.

**Durch Corona war shoppen ja ein paar Woche nicht möglich. Werden wir unser Kaufverhalten dadurch jetzt auch dauerhaft verändern??**

Nein das Kaufverhalten wird sich nicht dauerhaft ändern. Da im Moment noch große Unsicherheit herrscht, ist auch die Kauflaune sehr eingeschränkt. Dazu kommen die vielen Menschen in Kurzarbeit und damit eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten. Wenn diese Bedrohung weg ist und die Wirtschaft wieder läuft, wird es mit dem Konsum so weitergehen wie bisher. Eine kleine Veränderung gibt es allerdings. Durch Schliessung der Geschäfte sind viele Konsumenten auf den Online-Handel ausgewichen. Dadurch haben sich Gewohnheiten etabliert, die auch nach der Krise zumindest teilweise anhalten. (zoth)



**ZUR PERSON**

Hans-Georg Häusel ist Psychologe und Vordenker im Bereich Neuromarketing. Er zählt weltweit zu den führenden Experten in der Marketing-, Verkaufs- und Management-Hirnforschung. Als Hirnforscher mit Beratungserfahrung zeigt er, wie Entscheidungen im Gehirn fallen. Auf der Grundlage seiner Kenntnisse hat er etliche Bestseller veröffentlicht. Sein Buch „Brain View – Warum Kunden kaufen“ wurde zu einem der 100 besten Wirtschaftsbücher aller Zeiten gewählt. Außerdem erhielt Häusel den Excellence Award als einer der besten Redner. Der Psychologe ist Mitveranstalter des größten europäischen Neuromarketing-Kongresses, den er inhaltlich gestaltet und moderiert. Derzeit ist er auch Dozent an der Hochschule für Wirtschaft in Zürich.



**Kaufen ist nichts anderes als Salz und Würze. Wenn man zu viel hineingibt, schmeckt es nicht mehr.“**



**Alles beginnt im Kopf – da ist sich Dr. Ilona Bürgel sicher. Die Diplom-Psychologin und Expertin für Leistung und **WOHLBEFINDEN** gibt Tipps für einen positiven Alltag.**

**D**as Homeoffice bringt nur Chaos, dann muss man ständig diesen Nasen-Mund-Schutz aufsetzen, kann Freunde und Familie immer noch nicht so treffen, wie man gerne würde. Manchmal erscheint einem alles düster. Natürlich kann man sich die Welt nicht backen, wie man möchte. Was man aber ändern kann, ist der Umgang mit allem – das was man fühlt und denkt. „Freundlich, offen, souverän und positiv können wir immer sein. Denn das ist ja unser Kern. Wir vergessen ihn nur manchmal“, sagt Ilona Bürgel.

#### **WIE KANN MAN SICH UND ANDERE POSITIVER DURCH DAS LEBEN FÜHREN?**

„Befassen Sie sich mit Tatsachen anstatt mit Spekulationen. Besorgen Sie sich Fakten zu dem, was Sie bewegt“, so Bürgel. Sobald man ins Grübeln kommt, soll man sich fragen: Ist das eine Information oder eine Spekulation? Außerdem: „Erwarten Sie Gutes“, so Bürgel. „Dann befinden Sie sich im besten mentalen Zustand, um Probleme zu lösen, die es natürlich immer gibt.“ Zu jedem Problem gibt es eine Lösung. Sie muss nur gefunden werden. Gute Emotionen erweitern die Perspektive auf alle Dinge im Leben.

„Ganz besonders wichtig zu wissen ist, dass es das

”

**Regel Nummer 1:  
Ohne negative  
Gedanken gibt es  
keine negativen  
Gefühle.“**

Phänomen des katastrophischen Gehirns gibt“, so die Psychologin. Wir neigen dazu, uns auf Gefahren und Negatives zu konzentrieren. Das bleibt nicht ohne Konsequenzen. Denn unsere Gedanken sind wie ein Filter für unsere Wahrnehmung.

Wir nehmen nicht mehr alle Informationen wahr, sondern nur noch jene, die unsere Gedanken bestätigen. Denkt man also negativ, ist man für Negatives auch besonders empfänglich. Die Erfolgsformel für

Glück, Gesundheit und Erfolg heißt „3 zu 1“. Ein negativer Moment sollte durch drei positive ausgeglichen werden, weil negative Emotionen viel mehr Schaden anrichten, als positive ausgleichen können. „Gerade den ständig wachsenden Anforderungen steht oft ein Mangel an Erholung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge gegenüber. Das führt dazu, dass weitere Belastungen mit der Zeit immer schlechter ausgeglichen werden können“, erklärt Bürgel. Zudem ist es wichtig, sich auf Machbares statt Unerreichbares, Vorhandenes statt Fehlendes, kleinste Erfolge statt Missstände, auf Mitgestaltung und Eigeninitiative statt Abwarten und Aussitzen zu fokussieren. Glückliches Denken ist eine bewusste Anstrengung, das Gute zu sehen. „Es gibt immer, absolut immer mehr Gutes in unserem Leben als Schlechtes, wir übersehen es nur schnell“, so Bürgel.

#### **10 TIPPS FÜR EINEN POSITIVEN UMGANG MIT SICH UND ANDEREN**

- 1.** Achten Sie auf Ihre Gedanken: Ohne negative Gedanken gibt es keine negativen Gefühle.
- 2.** Relativieren Sie negative Ereignisse: Sie sind immer ein Einzelfall in einer Summe von vielen guten.
- 3.** Tun Sie so, als ob: Gute Gefühle, egal ob echt oder unecht, wirken und machen stressresistenter und gesünder. Schauen Sie sich zum Beispiel ein schönes Urlaubsbild an oder träumen Sie von Ihrem Garten.
- 4.** Halten Sie sich fern von negativen Interaktionen wie Klatsch, Tratsch, schlechten Nachrichten, Interpretationen.
- 5.** Lächeln Sie den Stress weg: egal ob echt oder unecht; es wirkt, weil Oxytocin ausgeschüttet wird. Das ist ein Gegenspieler zum Stress.
- 6.** Ohne fitten Körper kein fitter Geist: Schlafen Sie ausreichend, machen Sie Pausen, gehen Sie ins Grüne, tanzen Sie, bewegen Sie sich irgendwie, trinken Sie genug Wasser.
- 7.** Nutzen Sie die Gesundheitsformel „3 zu 1“: Wer sich einmal ärgert, sollte sich zum Ausgleich dreimal freuen, haben Wissenschaftler herausgefunden. Dies klingt anstrengender, als es ist, denn unser Leben ist voll von schönen Dingen wie Schokolade. Wir übersehen oder schätzen sie nur oft nicht.
- 8.** Gleichen Sie die Pole des Lebens aus, damit Sie ausgeglichen sind. Zur Aktivität gehört die Pause, zu schnell gehört langsam, zu Anstrengung mal lockerlassen. Laufen Sie zu Hause so oft wie möglich barfuß, das erdet den unruhigen Kopf.
- 9.** Nutzen Sie zum Beispiel Schokolade als Anker, um sich bei jedem Stückchen, das Sie naschen, zu fragen, ob Sie auch sonst heute schon gut für sich gesorgt haben.
- 10.** Glücklich sein.

#### **DR. ILONA BÜRDEL**

Dr. Ilona Bürgel ist Diplom-Psychologin und Expertin für Leistung und Wohlbefinden. Sie möchte zeigen, wie der Spagat zwischen Lust auf Leistung und Erhalt der eigenen Ressourcen gelingen kann. Nach 15 Jahren in Führungspositionen der freien Wirtschaft ist sie heute Referentin, Beraterin, Autorin und Kolumnistin. Sie wurde vom Ministerium für Wirtschaft und Energie als Vorbildunternehmerin ausgezeichnet. (zoth)

## FUNKTIONEN

# Was ist los im Kopf?

Lernen, Stress oder Schmerz: Alles ganz normale Dinge, die zum Leben dazugehören. Was aber passiert in unserem Gehirn, während wir **ALLTÄGLICHES** erleben oder gefordert werden?

## 1 Mit Neuronen klüger werden

Wenn wir lernen, leiten wir, vereinfacht gesagt, Informationen ins Gehirn, die gespeichert und bei Bedarf jederzeit wieder abgerufen werden können. Platz haben wir dafür genug: Unser Gehirn besteht aus 100 bis 150 Milliarden Nervenzellen. Diese sogenannten Neuronen haben wir von Geburt an. Einige sterben im Laufe der Jahre zwar ab, aber im Normalfall macht das nichts. Um zu lernen, ist nämlich etwas anderes viel wichtiger als die Neuronen: die Verknüpfung dieser Nervenzellen untereinander, sogenannte Synapsen. Je öfter wir etwas wiederholen, je öfter wir also zum Beispiel bestimmte Vokabeln lernen, Klavier üben oder versuchen, soziale Kompetenzen zu erwerben, umso dicker und fester werden diese Verbindungen. Das führt dazu, dass die Informationen fest gespeichert werden.

### ÜBER KURZ ODER LANG

Viele Informationen, die wir aufnehmen, haben wir allerdings nach wenigen Sekunden schon wieder vergessen. Das bedeutet, dass das Gehirn sie gar nicht erst speichert. Einiges bleibt ein bisschen länger hängen, nämlich im Kurzzeitgedächtnis. Das sind die Informationen, die das Gehirn schon mit anderen abgespeicherten Infos verknüpfen kann. Aber auch vieles davon ist nach spätestens 20 Minuten wieder weg. Um etwas wirklich zu behalten, müssen wir es uns etwa eine Stunde lang merken. Dann ist es im Langzeitgedächtnis angekommen. Wie das funktioniert? Äußere Einflüsse wie Bilder, Geräusche oder etwas, was wir erleben, was Emotionen bringt, lösen Reize in den oben erklärten Synapsen aus. Über sie werden diese Reize von Nervenzelle zu Nervenzelle weitergegeben und werden somit immer fester im Gehirn verankert. Alles, was mit Emotionen verbunden ist, bleibt übrigens am besten hängen.

## 2 Die Großhirnrinde sagt aus

Nimmt unser Körper etwas wahr, das ihm Schaden zufügen könnte, schrillt unsere Alarmglocke: Wir spüren Schmerz.

### SCHMERZFÜHLER

Fassen wir zum Beispiel in eine Kerzenflamme, ziehen wir die Hand reflexartig zurück. In dem Moment, in dem die Hitze unsere Haut erreicht, wird sie von winzigen Fühlern, Schmerzrezeptoren, erfasst. Die schicken über das Nervensystem eine Nachricht an das Rückenmark, wo die gemessenen Impulse ausgewertet und an das Gehirn weitergegeben werden. Hier wird das Warnsignal in Teilen der Großhirnrinde in Schmerz übersetzt. Dazu melden Bereiche, die für die emotionale Verarbeitung zuständig sind, dass das Gefühl negativ ist. Gleichzeitig werden Areale angesprochen, die unsere Konzentration auf das Gefühl fokussieren, so dass wir andere Aktivitäten deswegen unterbrechen. Als Letztes wird der Bereich aktiv, der für Bewegung zuständig ist. Er lässt uns reagieren.



In der Großhirnrinde wird Schmerz erzeugt.

## 3 Erinnern mit viel Gefühl

Vor nicht einmal 100 Jahren dachte man noch, Erinnerungen blieben für immer und unverändert in unserem Gedächtnis. Heute weiß man mehr: Erinnerungen können kommen und gehen – und sie können sogar manipuliert werden.

Eine zentrale Rolle beim Erinnern spielen Emotionen. Wer sich besonders berührt fühlt – sei es von einer Filmszene oder von einem zu Herzen gehenden Ereignis wie dem ersten Kuss – dessen Amygdala ist hoch aktiv. Dieser auch Mandelkern genannte Teil des limbischen Systems ist unter anderem für die emotionale Bewertung und die Verknüpfung von Ereignissen mit Emotionen zuständig. Je stärker das Gefühl, umso stärker wird die Amygdala aktiviert, und umso nachhaltiger wird ein Ereignis in unserem Gehirn gespeichert. Das ist zum Beispiel der Grund dafür, warum die meisten Menschen auf den Punkt genau benennen können, was sie gerade taten, als sie die Nachricht von den Terroranschlägen am 11. September 2001 erreichte.

### MANIPULATION

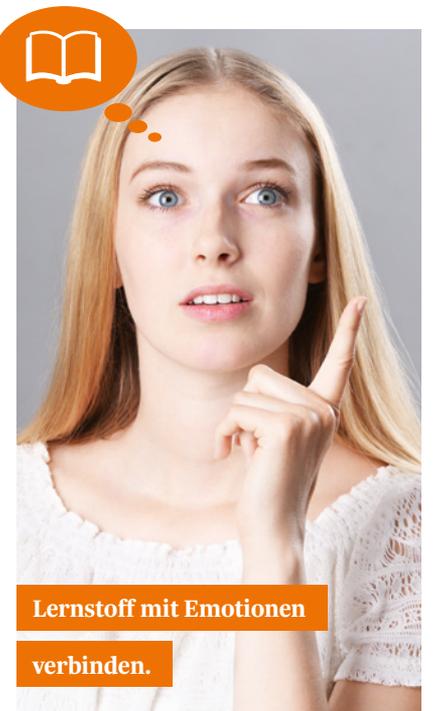
Über genau diese Emotionen ist es sogar möglich, Erinnerungen im Nachhinein zu verfälschen. Erinnert man Menschen an Ereignisse und fügt diesen Pseudofakten hinzu, also Situationen, die nie passiert sind, so ist das Gehirn in der Lage, diese Situationen in die Biografie des Menschen zu übernehmen – besonders, wenn sie mit starken Gefühlen verbunden sind. So konnte Probanden in Versuchen zum Beispiel eingeredet werden, sie seien als Kind mal in einem Einkaufszentrum verlorengegangen. Nach ausgeschmückter Schilderung glaubten sie irgendwann, sich daran zu erinnern.

## 4 Stress durch Hormone

Werden wir stark gefordert, geraten wir mitunter in Stress. In unserem Gehirn werden bestimmte Regionen aktiv, insbesondere der Hypothalamus, die Steuerzentrale des vegetativen Nervensystems. Auf seine Signale hin schütten die Nebennieren die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Sie ermöglichen dem Körper, schnell an Energiereserven zu gelangen. Außerdem wird die sogenannte Stresshormon-Achse in unserem Kopf aktiviert. Mit deren Hilfe wird das Hormon Kortisol ausgeschüttet. Dadurch steigen Herzfrequenz und Blutdruck, Nährstoffe gelangen vermehrt in die Muskeln.

### FOLGESCHÄDEN

Was klingt wie eine hilfreiche Reaktion des Körpers, kann aber ins Gegenteil umschlagen. Wer dauerhaft unter Stress leidet, kann körperliche und seelische Schäden davontragen – und sie weitergeben. Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft häufig gestresst waren, leiden vermehrt unter Schlaf- und Angststörungen. (hp/tig)



Lernstoff mit Emotionen verbinden.

KRISEN MEISTERN

# Warum Scheitern gut für uns ist



**SCHEITERN: Wir Deutschen tun uns mit Misserfolgen schwer. Dabei ist es wichtig, sie anzuerkennen statt zu verdrängen – und dann noch einmal von vorne zu beginnen.**

Eigentlich gibt es auf die wesentlichen Fragen des Lebens doch immer nur zwei Antworten: ja oder nein. Hochzeit, Familiengründung, Prüfung bestanden, ein Haus kaufen, Kurzarbeit zustimmen, neues Auto kaufen, pinkfarbenen Lippenstift benutzen? Selbst ein Vielleicht läuft eines Tages doch nur auf eine der beiden Antworten hinaus: ja oder nein.

Nun wiegen bei Heiratsanträgen oder anderen großen Lebensentscheidungen Erfolge oder Niederlagen natürlich schwerer als bei der Frage nach der richtigen Lippenstiftfarbe. Wobei: Wenn die Chefin in der Vertragsverhandlung den pinkfarbenen Lippenstift nicht mag, kann es das schon gewesen sein mit dem Traumgehalt. Und dann läuft die Sache auf das Gleiche hinaus wie bei einem misslungenen Heiratsantrag: Als Verlierer muss man nach der Entscheidung versuchen, das Gefühl des Scheiterns zu verarbeiten und wieder nach vorne zu blicken – statt sich in Selbstzweifeln zu verlieren. Das fällt den meisten von uns schwer. Sehr schwer sogar.

„Gerade wir Deutschen sehen Scheitern als etwas extrem Negatives“, sagt Doktor Hans-Jürgen Stöhr, Betreiber

der philosophischen Praxis in Rostock und Autor des Buches „Scheitern im Grenzgang – Wie das Scheitern hilft, das Leben besser zu verstehen“. „Wir sind an Erfolg als Fortschritt interessiert. Wenn wir nicht das erreichen, was wir uns vorgenommen haben, greift uns das an. Wir bekommen übrigens auch oft negatives Feedback von anderen dafür.“ Stöhrs Meinung nach wenden Menschen sich sogar manchmal von jemandem ab, der gescheitert ist. Weil jeder lieber auf der Gewinnerseite stehen und sich mit Gewinnern umgeben möchte. Es können Freundschaften daran zerbrechen – oder Kredite von Banken verwehrt werden, wenn jemand sich finanziell schon einmal so richtig auf die Nase gelegt hat. Erfolg zählt, Misserfolge werden angezählt.

„Das ist gerade in unserer kantgeformten Kultur sehr ausgeprägt“, sagt Stöhr. Kant, der Philosoph der Aufklärung, lebte von 1724 bis 1804 und vertrat die These, dass man mithilfe der Vernunft jeden Menschen zu einem mündigen Bürger machen könne, der die Verantwortung für sein Handeln trägt. „Im anglo-amerikanischen Raum ist das ganz anders“, sagt Stöhr. „Zwar muss sich auch dort jeder der Verantwortung für sein Handeln stellen – aber den Menschen wird stärker zugetraut, dass sie aus Fehlern lernen und dann in der Lage sind, etwas besser zu machen. Wir Deutschen sind sehr verbissen und geben selten eine zweite Chance. Anderen nicht – und uns selbst gegenüber sind wir auch oft starrköpfig.“

Aber das ist genau der falsche Weg. Das macht uns zu Zweiflern, die nicht in der Lage sind, ihr Schicksal zu drehen.

„Zweifel sind eigentlich nichts anderes als wichtige Erkenntnisse“, sagt Philosoph Stöhr. „Sie sind ein methodisches Instrument des Weiterdenkens – wenn man es zulässt. Um dahin zu kommen, muss man aber eines lernen: sein Scheitern zu akzeptieren.“ Man sollte also das eigene Unvermögen einfach von Anfang an mit einkalkulieren – immer in dem Wissen: Klappt es heute nicht, klappt es morgen. „Baut man das ein, kann man den Zweifel als Grundlage eines neuen Denk- und Handlungsweges nutzen. Räumt man ihm aber die Facette des Verzweifeln ein, dann ist der Zweifel destruktiv.“

Stöhr weiß übrigens genau, wovon er redet, ist er doch selbst mehrfach gescheitert. In der DDR hat er als Diplomphilosoph an der Universität Rostock in Lehre und Forschung gearbeitet, mit der Wende war der Job weg. „Ich war damals Anfang 40,



**Zweifel sind eigentlich nichts anderes als wichtige Erkenntnisse.“**

dreifacher Vater – und musste mich vollkommen neu orientieren.“ Doch statt den Kopf in den Sand zu stecken, begann er als Trainer und Berater im Bildungs-, Gesundheits- und Sozialwesen. Aus den Erfahrungen über das persönliche und berufliche Scheitern heraus gründete er zusätzlich eine Agentur „für gescheites Scheitern“. Er wollte anderen, die sich in ähnlichen Situationen befanden, helfen. „Aber das Angebot wurde nicht so gut angenommen, wie ich es mir erhofft hatte“, erzählt er. „Vielleicht, weil es mit dem Scheitern einfach zu negativ behaftet war.“ War er also selbst auch wieder gescheitert?

Doch er machte weiter, entwickelte noch einmal eine neue Idee und wandelte die Agentur in eine philosophische Praxis um, in die das Thema „Scheitern und Erfolg“ nur eingebettet ist. Und es funktionierte. Die Menschen interessierten sich plötzlich fürs Scheitern, die Hemmschwelle baute sich ab. Vielleicht auch wegen des Philosophischen Cafés und des Philosophischen Salons, in dem aktuell politisch diskutiert wird. Wenn sich jemand also damit auskennt, wie man scheitert, ohne zu verzweifeln, so ist das vermutlich Hans-Jürgen Stöhr.

Er hat verinnerlicht, was die Evolution vormacht: „Die Fehler, die die Natur in der Evolution macht, uns als Mutationen bekannt, sind die Erfolgsquellen unserer Entwicklung. Wir Menschen sind heute das Ergebnis einer 3,5 Millionen Jahre langen Naturgeschichte in der Welt der Primaten. Wir sind ein Trial-and-error-Produkt der Natur“, sagt er und lacht. „Gendefekte, die am besten passten, haben sich durchgesetzt. Das ist auch als Modell auf die Gesellschaft übertragbar. Ihre Geschichte ist eine Geschichte des Scheiterns und des Erfolges vieler Menschen über viele Generationen

hinweg.“ Ein alter Spruch beweist das: Aus Fehlern wird man klug.

Eigentlich ganz einfach – wenn man es zulässt und nach einem großen Misserfolg nicht reflexartig anfängt, die Schuld dafür nach außen zu verteilen: auf die Umstände oder die anderen. „Wer sich die Zeit für eine sachliche Reflexion nimmt, woran das Scheitern gelegen haben könnte, und begreift, dass Scheitern und Erfolg als Eigenschaften zu unserem Leben gehören, der wird beim nächsten Mal vieles anders und besser machen. Das öffnet die Tür zum Erfolg.“ (tig)



**Die Fehler, die die Natur in der Evolution macht, uns als Mutationen bekannt, sind die Erfolgsquellen unserer Entwicklung.“**



**WIR UNTERSTÜTZEN IHRE ENTSPANNUNG**

Mentale Stärke ist die Grundlage dafür, sich so zu akzeptieren, wie man ist – und man kann sie lernen. Zum Beispiel in einem der von uns unterstützten Yoga-, Autogenes-Training- oder Stress-Balance-Programme aus unserer Kursdatenbank. Für die erfolgreiche Teilnahme an einem dieser Kurse erhalten unsere Versicherten ein Zertifikat – und damit dann die Kursgebühr erstattet. Mehr Infos gibt es unter [WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE A1861)



**Gerade wir Deutschen sehen Scheitern als etwas extrem Negatives.“**

INTERVIEW

# Disziplin ist nur ein Werkzeug

Freiheit ist toll – aber die Disziplin, sich an **REGELN** zu halten, kann uns auch beschützen – so wie in der Corona-Zeit. Allerdings: Wer immer nur erfüllt, beutet sich selbst aus. Ein Gespräch mit dem Wirtschaftscoach Jörg Romstötter.

**H**err Romstötter, Disziplin gilt als eine unserer typisch deutschen Eigenschaften. Aber was genau ist das überhaupt? Disziplin ist, wenn man mit einem bestimmten Verhalten ein Ziel erreichen möchte.

**So einfach ist das? Manche Menschen wirken aber disziplinierter als andere. Woran liegt das?**

Das kann man an sich selbst testen: Sobald wir eine Aufgabe wirklich erledigen wollen, weil wir einen Sinn darin sehen, strahlen wir anderen gegenüber automatisch Disziplin aus. Wer immer nur erfüllt, ohne wirklich zu wollen, was er tut, wirkt eher verkrampt und beutet sich aus.

**Das Wörterbuch definiert Disziplin einfach als „Einhalten von bestimmten Vorschriften“. Und sogar als „das Beherrschen des eigenen Willens“. Da steht nichts von „gerne tun“.**

Disziplin ist ein Werkzeug. Die Wörterbuch-Beschreibung sagt ja treffend, dass wir mit purer Disziplin aktiv über momentane Gefühle hinweggehen. Wenn wir aber etwas tun, was wir wirklich wollen, brauchen wir gar keine Disziplin. Wir tun es einfach – und gehen damit wie selbstverständlich über momentane Befindlichkeiten hinweg. Weil wir ein höheres Ziel haben. Von außen betrachtet sieht das dann sehr diszipliniert aus. Für den, der einfach seinen inneren Ausdruck lebt, ist es aber nur logisch und konsequent. Darum sollten wir uns immer da, wo wir uns bewusst disziplinieren, fragen, ob wir nicht eher nach der Anerkennung anderer schießen.

**Im alten Preußen galt Disziplin ja als eine der wichtigen Tugenden. Wollte man es damals denn immer nur anderen recht machen? Dem König zum Beispiel?**

Damals gab es viele Stadtstaaten und der Staat war insgesamt hoch

”

**Das Hirn lässt sich zwar überlisten – das Herz aber nicht.“**

verschuldet. Um das halbwegs in den Griff zu bekommen, brauchte man strenge Regeln. So war Disziplin sicherlich damals definiert – aus dem Chaos der damaligen Zeit heraus.

**Das ist nun fast 300 Jahre her, seitdem hat sich politisch, kulturell und sozial vieles verändert. Steckt diese Einstellung trotzdem bis heute in uns? Wir Deutschen gelten ja insgesamt als sehr diszipliniert.**

Das kommt darauf an, wie man aufwächst und wie man das Vorgelebte annimmt. Wer es nicht anders kennt oder in wessen Familie das bis heute aufrechtgehalten wurde, der lebt sicherlich so. Oder wer zum Beispiel zur Bundeswehr geht. Auch dort herrschen strenge Regeln, damit das System funktioniert. Damit im Ernstfall strukturiert gehandelt werden kann, wenn zum Beispiel das Land verteidigt werden müsste. Ansonsten würde ja heilloses Durcheinander herrschen.

**Also ist doch manchmal Disziplin ohne persönlichen Nutzen wichtig?**

Ja und nein. Einerseits muss man sich natürlich darauf einlassen, wenn man zur Bundeswehr geht – um mal bei diesem Beispiel zu bleiben. Größere Ordnung benötigt einfach diese Art der Disziplin. In vielen Fällen kann sie auch schützen. Genauso wie zum Beispiel im Straßenverkehr. Dort gibt es Ampeln und Fußgängerüberwege, an denen Autos halten müssen – daran muss man sich halten, wenn man am Verkehr schad- und straflos teilnehmen will. Dennoch kann man vorher abwägen: Lasse ich mich darauf ein? Oder nicht? Niemand muss mehr zur Bundeswehr. Wer sich dafür entscheidet, hat vorher wahrscheinlich den Nutzen für sich abgewogen und somit entschieden, dass er genau das tun will. Damit wären wir wieder am Anfang meiner Argumentation.

**Stimmt. Aber es gibt auch täglich Sachen zu erledigen, die einfach getan werden müssen: im Haushalt oder im Büro bei der Arbeit.**

Auch da kann man sich vorher seinen persönlichen Nutzen überlegen. Möchte ich es schön sauber und ordentlich haben, habe ich doch schon meine Motivation gefunden, die Wohnung oder das Haus in Ordnung zu halten. Derjenige, den Unordnung und Staub nicht stören, der wird sich nicht so viel Arbeit im Haushalt machen – damit aber auch zufrieden sein. Es geht immer darum, ein höheres Ziel zu erreichen. Nicht um den Prozess des

”

**Wer sich diszipliniert verhält, sollte nicht nur nach der Anerkennung anderer spielen.“**

Diszipliniertseins. Wer das Ziel vor Augen hat, ist motiviert. Wer nicht gerne putzt, hat vielleicht ein anderes Ziel. Er will vielleicht mehr Zeit haben, um Bücher zu lesen – was für andere wiederum eine Qual wäre, zu der sie sich zur Disziplin ermahnen müssten.

**Wer nicht gerne aufräumt und in einer schmutzigen Wohnung lebt, wird von anderen aber schnell als undiszipliniert wahrgenommen.**

Wer sich nur nach außen richtet, sozusagen mit falscher Disziplin, die nur von außen kommt, hat ein Problem. Das kann bis zur Depression führen. Sobald ich anfangen, es nur anderen unreflektiert recht zu machen, verzettelte ich mich. Ich kann es anderen nämlich nur recht machen, wenn ich bin, wie ich bin.

**Also muss man egoistischer sein?**

Nein, nicht egoistisch. Disziplin beginnt mit Selbstliebe und Selbstannahme. Nur wenn ich das kann, habe ich auch die Fähigkeit zu erkennen, welche Stärken und Interessen ich habe. Nur dann kann ich das auch mit Leidenschaft ausfüllen und ausführen. Und dann nehmen einen auch andere als diszipliniert wahr. Weil einem die Sachen dann leicht von der Hand gehen. Das wirkt auf andere ungeheuer diszipliniert. Dann hört man Sätze wie: „Wie du das schaffst, in Nullkommanichts eine neue Sprache zu lernen ...“ Dabei ist das Geheimnis einfach nur, sich zu verinnerlichen, dass man sich mit der Sprache im nächsten Urlaub toll verständigen kann. Und schon lernt man gerne.

**Wir können uns mit Disziplin ja auch überlisten, indem wir einfach handeln. Aber wieso muss ich mich selbst überlisten, um meine Ziele zu erreichen? Sind das dann wirklich meine Ziele?**

Tun wir etwas häufig, lernen wir, es zu

mögen. Unser Gehirn lernt: „Da wir es häufig tun, scheinen wir es gerne zu tun. Wir tun es wohl aus freien Stücken.“ Nur unser Herz lässt sich nicht überlisten. Die Folge: Ermüdung, Burnout, Depression und Ähnliches.

**Wie findet man denn am besten zu sich selbst? Nicht jeder kennt sich damit aus ...**

Das Zauberwort ist „Muße“. Man muss sich zwischendurch immer mal bewusst Zeit für sich selbst nehmen, nichts tun und in sich hineinhorchen. Alle „Ich möchte auch mal“-Wünsche sind falsche Wünsche. Es muss ein echtes „Ich will“ sein. Und dafür brauche ich stille Momente. Sonst unterhalte ich mich ja nur mit der Welt da draußen. Was andere von einem wollen, ist so einfach herauszufinden und zu erfüllen. Aber was will ich selbst von mir?

**Grenzt das nicht doch an Selbstoptimierung – und macht das nicht irgendwann müde?**

Nein, im Gegenteil. Der Wille ist wie ein Muskel. Man kann ihn trainieren – und er kann natürlich ermüden. Darum ist es wichtig, den Willensmuskel nur dort einzusetzen, wo wir wirklich etwas erreichen wollen. Und nicht für das, was andere wollen. So formt er sich genau richtig aus und wird nicht müde. Kennen Sie den Unterschied zwischen Amateuren und Profis?

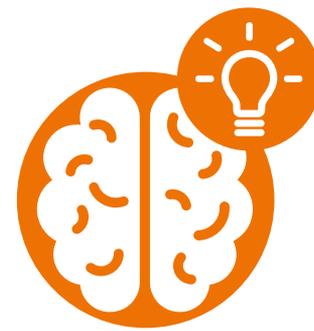
**Amateure sind gut in etwas, aber nicht perfekt, weil sie nicht so viel Zeit investieren – Profis hingegen sind perfekt?**

Falsch: Amateure wollen immer gut sein. Sie wollen jeden Tag und immer mindestens 80 Prozent geben. Dafür trainieren sie hart. Profis hingegen sagen: Hartes trainiere ich härter, Ruhiges ruhiger. Sie lassen Muße zu, putzen weg, was sie nicht sind – und kommen so zur Perfektion, ohne sich zu verausgaben. (tig)



Wirtschaftscoach

Jörg Romstötter.



## MENTALCOACH

# Was will ich von mir?

Wer zu sich finden will, braucht Muße. Muße braucht Ruhe. Und um Ruhe aushalten zu können, braucht man die Fähigkeit, mit sich selbst alleine sein zu können. Stress ist in diesen Momenten fehl am Platz. Aber er ist oft einfach da – meist dann, wenn wir ihn am wenigsten brauchen.

Unruhe, Stress oder Antriebslosigkeit wirken sich sogar negativ auf das gesamte Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit aus. Jeder Stressgedanke löst bis zu 22 negative Körperreaktionen aus. Um Stress zu bewältigen oder gar nicht erst aufkommen zu lassen, gibt es das justME Online-Mentalcoaching der VIActiv. Im Profisport beispielsweise ist längst ein wissenschaftlich fundiertes Mentaltraining fester Bestandteil des Trainingsplans. Es sorgt für mehr Power, innere Ruhe und Motivation. Seinen großen Nutzen entfaltet das Mentaltraining aber auch im Alltag.

Mit dem von der VIActiv geförderten justME Online-Mentaltraining lässt sich lernen, das Gedankenkarussell zu stoppen und Anforderungen des Alltags leichter zu meistern. So minimieren sich Gesundheitsgefahren, der Geist wird klar, Ruhe stellt sich ein.

### INFO

In 12 Wochen werden die Teilnehmer täglich in acht Minuten und mit zehn Themenblöcken zu sich selbst geführt. Die VIActiv übernimmt bei regelmäßiger Teilnahme (8 von 10 Blöcken) die Kurskosten. Mehr Infos im Internet: [WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE A28365)

## FORSCHUNG

# Gefühle im Bauch

Er ist unser Verdauungsorgan und wichtig für das Immunsystem. Aber: Der Darm ist auch so etwas wie unser **GLÜCKSORGAN**, denn mehr als 90 Prozent des berühmten Glückshormons Serotonin werden dort gebildet. Damit hat er also großen Einfluss auf unsere Gefühle.

**HIRN GEGEN BAUCH**

Redensarten wie „Das habe ich aus dem Bauch heraus entschieden“ oder „Das sagt mir mein Bauchgefühl“ sind seit jeher fest in unserem Sprachgebrauch verankert. Trotzdem vertrauen wir unserem Bauch in der Realität meist weniger als unserem Kopf. Schließlich ist das Gehirn ja das Denkor gan schlechthin – und gerade wir Deutschen sind bekannt dafür, gerne ausgiebig zu analysieren statt einfach mal fünf gerade sein zu lassen. Doch vor gut zwei Jahrzehnten entdeckten Forscher, wie eng die Verbindung zwischen Bauch und Hirn ist, und haben das zu einem der spannendsten Forschungsthemen unserer Zeit gemacht. Und so langsam wird klar, dass wir unseren Bauchentscheidungen tatsächlich mehr Platz einräumen sollten, als wir es tun. Frei nach dem Motto: Kontrolle ist gut – Vertrauen ist besser.

”

**Wir sollten unseren Bauchentscheidungen mehr Aufmerksamkeit schenken.“**



**SCHWERSTARBEITER**

Michael Gershon, Zellbiologe an der Columbia University in New York, war es, der 1996 als Erster den Begriff Bauchhirn prägte. Er meinte damit ein Nervengeflecht, das unseren Darm in voller Länge umspannt und über Nervenbahnen sogar unmittelbar und fest mit dem Gehirn in Verbindung steht. Trotz dieser Verbindung ist dieses Bauchhirn aber in der Lage, unabhängig vom Kopf zu entscheiden. Vermutlich weil es eine Art Abbild des Kopfhirns ist: Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren (Reizempfänger) sind gleich. Das zeigt sich etwa in spontanem Bauchgrimmen, wenn man intuitiv erfasst, dass die Entscheidung, die der Kopf getroffen hat, nicht richtig ist. Oder in diesem permanenten Kribbeln, wenn wir frisch verliebt sind. Da weiß der Bauch einfach schon vor dem Hirn, was Sache ist. Und trotzdem schaltet der Kopf sich irgendwann ein und versucht, die Regie zu übernehmen. Außer wenn etwas im Essen nicht gut war. Dann sendet der Bauch dieses miese Gefühl der Übelkeit nach oben – und der Kopf nimmt es ernst. Dafür leistet das Bauchhirn Schwerstarbeit: Millionen von chemischen Substanzen werden analysiert, um Gifte und Gefahren zu erkennen. Und das wieder und wieder, denn im Laufe eines Lebens wandern rund 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit durch den Darm.

**DER WAHRE CHEF**

In der Evolution war der Darm schon lange vor dem Gehirn der Chef der Entscheidungen. Bei einigen Tieren, wie zum Beispiel den Quallen, ist das auch noch immer so: Bei ihnen sind Kopf und Bauch sozusagen eins. Beim Menschen aber teilt sich das Nervengewebe von Kopf und Bauch während der embryonalen Entwicklung. Ein Teil bleibt oben, der andere Teil wandert während der Entwicklung nach unten. Die Verbindung aber bleibt – der sogenannte Vagusnerv, der wie eine direkte Leitung aus dem Bauch ins Hirn führt –, und er kann Erstaunliches auslösen. Denn es gibt ernstzunehmende Hinweise darauf, dass ein gutes Bauchgefühl, also eine gesunde Darmflora, auch unsere Psyche stabil hält. Schlechte Laune, Antriebslosigkeit oder auch depressive Verstimmungen könnten ihre Wurzel demnach also im Bauch statt im Kopf haben. Darauf deutet zumindest eine Untersuchung des Gastroenterologen Emeran Mayer an der University of California in Los Angeles aus dem Jahr 2013 hin: In einem Experiment sollten zwei Gruppen von Frauen vier Wochen lang Joghurt essen. Die eine Gruppe normalen Joghurt, die andere Gruppe solchen, der mit probiotischen Bakterien versetzt war. Es zeigte sich, dass bei Letzteren bestimmte Hirnregionen weniger anfällig auf negative Reize reagierten als in der Vergleichsgruppe.

**KOPF UND BAUCH  
IN DER ANTIKE**

Schon die alten Griechen wussten, dass der Kopf nicht der wirkliche Kompass unseres Lebens ist – sondern der Bauch. Davon erzählt in ihrer Mythologie zum Beispiel die Geschichte über Zeus und seine Frau Metis: Als Metis schwanger war, verwandelte sie sich in eine Fliege und wurde von Zeus verschlungen. Er wollte damit eine Prophezeiung aushebeln, die besagte, dass eine Tochter ihm ebenbürtig sein, ein Sohn ihn stürzen würde. Metis, die Göttin der Klugheit, saß nun also in Zeus' Bauch und verbreitete ihr Wissen von dort aus. Das Kind wurde allerdings trotzdem geboren: Nach dem Genuss von Metis hatte Zeus irgendwann fürchterliche Kopfschmerzen und bat den Feuergott Hephaistos um Hilfe. Dem fiel nichts Besseres ein, als dem leidenden Zeus mit einem Hammer auf den Kopf zu schlagen, sodass dieser sich spaltete. Und heraus stieg, sozusagen als Kopfgeburt, seine Tochter Athene – die Kriegsgöttin und Strategiespezialistin.





BEWEGUNG

## Ausreden gibt's nicht

Jeder von uns weiß, wie schwierig es sein kann, sich aufzuraffen, um aktiv zu werden. Wir haben uns die sieben häufigsten Ausreden angehört und passende Antworten für Bewegungsmuffel gefunden.

### 1 Ich habe keine Zeit für Sport

Ein harter Arbeitstag, der Wunsch nach Zeit mit Familie und Freunden, die Ausrede Nummer eins ist für jeden verständlich. Aber zählen darf sie trotzdem nicht. Verabschieden Sie sich vom Entweder-Oder. Gehen Sie mit Freunden, mit Ihrem Mann oder Ihrer Frau spazieren. Schon bewegen Sie sich. Oder machen Sie vor dem Fernseher Gymnastik. In jedem Alltag lässt sich Zeit für Bewegung finden. Garantiert!

### 2 Ich bin viel zu müde

Sport macht wach. Schon ein kleiner Abendspaziergang hilft, den Kreislauf in Schwung zu bringen und dem Körper das zu geben, was ihm besonders bei Büroarbeit fehlt: die Bewegung. Sie werden sehen, wenn Sie nur ein paar Tage durchhalten, werden Sie weniger müde von der Arbeit kommen und insgesamt mehr Energie spüren. Damit erledigt sich Ausrede zwei quasi schnell von alleine.

### 3 Ich will nicht raus, wenn es regnet

Laufen durch Pfützen, Regen, der ins Gesicht peitscht – bei solchen Bedingungen rauszugehen, um sich zu bewegen, ist nur etwas für Hartgesottene. Aber es geht auch anders. Wie wäre es mit Yoga-Übungen im Wohnzimmer? Oder melden Sie sich für einen der vielen von der VIACTIV geförderten Kurse an, etwa zur Rückengymnastik. Dort lernen Sie Übungen, die sich bequem zu Hause wiederholen lassen.

### 4 Ich muss die Kinder betreuen

Nichts ist wichtiger als die Familie. Und nichts schöner, als gemeinsam mit den Liebsten Zeit zu verbringen. Darum binden Sie Ihre Kleinen doch einfach ins Bewegungsprogramm mit ein. Während Sohn oder Tochter auf dem Spielplatz spielen, können Sie doch ein paar Mal hin und her spazieren. Oder machen Sie eine kleine Radtour. Kinder lieben Bewegung.

### 5 Sport ist langweilig

Heute gibt es ein riesiges Angebot an Bewegungs- und Sportarten. Da ist für jeden etwas dabei. Nur ist es schwierig, das Richtige für sich zu finden. Eine kleine Entscheidungshilfe gibt es auf der VIACTIV-Homepage. Dort können Sie schon durch wenige Antworten auf ein paar einfache Fragen viel über sich und Ihre Bewegungsvorlieben erfahren. Mitmachen lohnt sich! Webcode: 2422

### 6 Ich bewege mich nicht gerne

Das sagt Ihnen Ihr Kopf. Aber denken Sie an Ihre Kindheit zurück. Als Sie mit Freunden getobt haben. Oftmals vergessen wir nur, wie gerne wir uns bewegen. Zudem rostet der Körper ganz schön ein, wenn er selten in Schwung kommt. Aber das lässt sich ändern. Machen Sie doch einfach mal jeden Morgen nach dem Aufstehen ein paar Dehnübungen. Die Freude an der Bewegung kommt schneller zurück als Sie glauben.

### 7 Ich weiß nicht, was ich machen soll

Dann lassen Sie sich von der VIACTIV beraten. Welche Aktivitäten und Sportarten gesundheitsfördernd sind, beantwortet ein neuer Service der VIACTIV rund um die Uhr telefonisch unter 0800 1405 5412 2098. Das Sportteam hilft Ihnen, egal wie alt oder jung Sie sind, die richtige Aktivität zu finden und dabei den inneren Schweinehund zu überwinden. So brauchen Sie bald garantiert keine Ausreden mehr.

**M**ehr als die Hälfte aller vorzeitigen Todesfälle sind auf vier vermeidbare Lebensstilrisiken zurückzuführen. Mittlerweile ganz oben auf der Liste steht, noch vor dem Rauchen, Bewegungsmangel. Uwe Schröder ist ein Mann, der an diesem Zustand etwas ändern möchte. Er arbeitet beim Deutschen Institut für Sporternährung und beschäftigt sich täglich mit dem Thema Gesundheit. „Wer lange gesund bleiben will, muss sich bewegen“, sagt er, „und davor braucht auch niemand Angst zu haben, denn wir sprechen über Bewegung und nicht gleich über Sport.“ Für den Ernäh-

**RISIKEN MINIMIEREN**

# Bewegung lohnt sich

Wer sich bewegt, bleibt länger **GESÜNDER**.  
Warum, erklärt Experte Uwe Schröder vom Deutschen Institut für Sporternährung.



**Kleine Veränderungen bringen große Effekte.“**

rungswissenschaftler ist diese Unterscheidung wichtig, überspitzt gesagt sogar überlebenswichtig. „Jeder von uns kann sich bewegen, dazu muss man nur kleine Dinge ändern, schon erzielt man einen großen Effekt.“ Was kryptisch klingt, ist eigentlich ganz einfach. Auch im Büro können wir mit dem gesünderen Leben anfangen. „Eine echte Gefahr für die Gesundheit ist langes und ständiges Sitzen“, erklärt Schröder. „Darum kann man sich zum Beispiel angewöhnen, nur noch im Stehen zu telefonieren. Schon regelmäßiges Stehen aktiviert den Körper und stoppt den Muskelabbau.“ Nicht die einzigen Vorzüge. Wer Bewegung in seinen Alltag integriert, senkt signifikant das Risiko, an schwerwiegenden Volkskrankheiten zu erkranken. „Es ist nachgewiesen, dass dauerhaftes Sitzen Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck und auch Diabetes Typ 2 begünstigt.“

Doch woran liegt das? Wieso ist langes und regelmäßiges Sitzen für unseren Körper mindestens so schädlich wie das Rauchen? Und reicht es wirklich schon, ab und an mal aufzustehen während der Arbeit? „Immer der Reihe nach. Fangen wir mit der ersten Frage an.“ Wieso Sitzen so schlecht für uns ist, erklärt der Experte, hat mit zahlreichen chemischen Prozessen im Körper zu tun. Vereinfacht gesagt, ist das Problem, dass der menschliche



Weiß, was gut ist:

Uwe Schröder 2015 beim 10 Kilometer-Lauf

im oberhessischen Geiß-Nidda.

Körper sehr schnell Muskeln abbaut, wenn diese nicht gefordert werden. Dieser Muskelabbau wiederum führt dazu, dass man weniger Energie verbraucht. Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes Typ 2 sind die Folge. Ein Teufelskreis beginnt, denn Abnehmen wird für Dauersitzer nicht einfach. „Wer sich selten bewegt, dem fällt es viel schwerer, sich aufzuraffen“, sagt Schröder. Der Körper rostet so dauerhaft ein. „Sitzen ist deshalb ähnlich schädlich wie das Rauchen, weil es unseren Körper auch dauerhaft schädigt. Aber das Gute ist: Mit dem Bewegungsmangel ist es auch andersherum wie mit dem Rauchen. Wenn man es doch

schaft, sich aufzuraffen und etwas zu ändern, kann sich der Körper in vielen Bereichen regenerieren. Dafür reicht es dann aber nicht mehr, ab und an im Büro mal aufzustehen.“ Aha, also müssen Bewegungsmuffel doch mehr tun. Es geht nicht ohne Sport. „Doch, doch. Fahren Sie etwa mit dem Fahrrad zur Arbeit. Oder parken Sie Ihr Auto weiter weg vom Büro, so dass Sie mehr zu Fuß laufen müssen. Schon diese kleinen Änderungen helfen, gesund zu bleiben.“ Komplett ausreichend sind sie laut Schröder aber nicht. Auch die Intensität der Bewegung ist wichtig, um dauerhaft gesund zu bleiben. „Dabei muss aber niemand einen Marathon laufen.“ Schon schnelleres Spaziergehen hat einen deutlich gesteigerten positiven Effekt für den Körper. „Man darf ruhig ins Schnaufen kommen“, sagt Schröder. Wer pro Woche zügig für zweieinhalb Stunden spazieren geht, so zeigen Studien, kann die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, um bis zu 50 Prozent senken. „Braucht jemand zum Start Unterstützung, kann er einen Schrittzähler benutzen.“ Und wer es etwa schafft, 5.000 Schritte täglich gemächlich zu gehen, senkt sein Diabetes-Risiko schon um bis zu 20 Prozent. „Hier gilt tatsächlich: je mehr, desto besser.“ Zu Fuß unterwegs zu sein ist also eine der einfachsten Mög-



**Hier gilt: Je mehr, desto besser!“**

lichkeiten, etwas für seine Gesundheit zu tun.

„Und das Tolle ist, dass mit der Menge an Bewegung auch die Lust daran steigt“, sagt der Experte. Ein doppelt positiver Effekt, denn wer aus Lust und Freude an Bewegung mit dem Sport anfängt, kann seine Gesundheit weiter steigern. Ob Krafttraining, Tennis oder Schwimmen, mehr Bewegung stärkt den Körper und den Organismus. „Totale Bewegungsmuffel, die etwas ändern möchten, sollten aber langsam anfangen. Sie können einfach nach und nach kleine Schritte machen, damit sie sich nicht überfordern und dann wieder in alte Muster verfallen.“ (lek)



Sie möchten wieder mit dem Sport anfangen? Oder Ihre Fitness testen lassen? Dann nutzen Sie den **VIActiv Sportcheck**. Die Kosten der sportmedizinischen Untersuchung werden zu 90 Prozent erstattet – maximal 140 Euro. Mehr Infos: **WWW.VIActiv.DE (WEBCODE 1804)**



INTERVIEW

# Sportlich faul sein

**BERNHARD NUSS** aus Nürnberg ist hochaktiv – und faul, wie er sagt: Er ist ein großer Fan von reichlich Ruhezeit. Zum Siegertyp wurde er dank einiger selbst erfundener Tricks.

**E**rst Couch-Potato, dann Ironman – so könnte man das sportliche Leben von Bernhard Nuss (58) beschreiben. Eine Info fehlt aber noch: Bis er mit dem Sport angefangen hat, ließ er erst 40 Jahre verstreichen. Das zeigt: Es ist nie zu spät!

**Herr Nuss, Sie haben in den vergangenen 13 Jahren unter anderem 52 Marathons absolviert, 29 Ultramarathons, 99 Lang- und Ultradistanzen, 21 Solo-Ironman – eine kleine Auswahl Ihrer sportlichen Aktivitäten. Tun Sie auch mal gar nichts?**

Oh ja, auf jeden Fall. Das klingt alles vielleicht so, als sei ich rastlos. Aber das stimmt nicht. Im Gegenteil. Ich bin sogar ziemlich faul!

**Faul? Das klingt jetzt irgendwie seltsam ...**

(lacht) Es stimmt schon, dass ich sehr viel Sport mache. Ich mache aber auch sehr viele Pausen dazwischen, um mich zu regenerieren. Und auch, um nicht zu lange Einheiten trainieren zu müssen. Ich wechsle immer Aktivität mit Ruhe ab. Außerdem müssen auch die Trainingseinheiten variantenreich sein.

**Wie genau funktioniert das? Machen Sie einen halben Tag Sport in einer Disziplin, einen halben Tag Pause und am nächsten Tag eine andere Disziplin?**

Nein, bei mir sind die Einheiten noch kürzer. Ich fange zum Beispiel morgens mit einer Stunde Spinning an – darauf folgt eine Stunde Pause, in der ich meine Muskeln ausdehne und mich regeneriere. Ich habe dafür sogenannte Reboots. Das sind spezielle Stulpen zur Lymphdrainage, die alles sehr schön ausmassieren. Danach gehe ich zum Beispiel eine Stunde laufen. Dann wieder eine Stunde Pause. Danach vielleicht eine Stunde Rad fahren – und wieder Pause. So geht das abwechselnd immer weiter. An Hochtagen trainiere ich so von morgens um 5 bis abends 20 Uhr.

”

**Überforderung ist für mich der größte Motivationsräuber.“**

**Was bezwecken Sie mit diesen kurzen Einheiten und den vielen Ruhezeiten?**

Dass ich mich nicht überfordere. Überforderung ist für mich der größte Motivationsräuber, den es gibt. Außerdem kann sich der Körper daran gewöhnen, in den Pausen schnell zu regenerieren, wenn man das mit diesen Wechseln konsequent durchzieht.

**Aber in den Disziplinen, die Sie absolvieren, geht es spätestens in Wettkämpfen doch um gute Zeit...**

Für andere vielleicht. Für mich nicht. Für mich geht es darum, teilzunehmen und es dann auch zu schaffen. Ich laufe einen Marathon lieber in sechs statt in vier Stunden oder einen Ironman in 13 statt in neun Stunden – aber dann habe ich ihn geschafft. Wenn ich mir ein zu niedriges Zeitlimit setze, powere ich mich

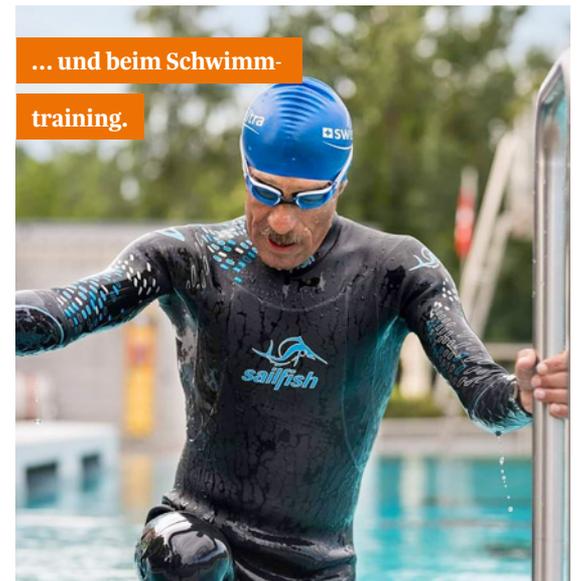
Bernhard Nuss auf dem

Fahrrad beim Ironman ...



... und beim Schwimm-

training.



zu früh aus. Dann kann ich irgendwann nicht mehr. Und wenn ich erstmal an dem Punkt bin, dauert es nicht mehr lange, bis ich keine Lust mehr habe. Ich glaube, dass das nachvollziehbar ist und wahrscheinlich den meisten Menschen so geht. Darum halte ich mich immer weit davon entfernt, ans Limit zu gehen. Ich feiere lieber meine Erfolge, statt mich vollkommen zu verausgaben.

**Ist diese Methode individuell auf Sie abgestimmt oder könnten das auch andere anwenden?**

Ich habe die Methode natürlich an mir selbst erprobt – aber sie lässt sich problemlos auf jeden anderen Menschen übertragen. Ich arbeite damit zum Beispiel auch mit meinen Klienten, die sich von mir in Personal Trainings fit machen lassen.

**Wie reagieren die Teilnehmer darauf?**

Im Normalfall ist es so, dass sie mich nach der ersten Stunde fragen, wann wir denn nun anfangen zu trainieren. Wenn ich Ihnen sage, dass es das schon war, sind die meisten sehr erstaunt. Warum? Weil sie sich nicht verausgabt haben. Die meisten Menschen setzen Sport und sportlichen Erfolg mit Grenzerfahrungen gleich. Mit Auspowern und nicht mehr können. Ich finde aber, dass das falsch ist.

**In einer Trainingsstunde ist ja keine Zeit, in diesem Rhythmus zu trainieren. Wie gehen Sie da vor?**

Ich beobachte die Leute beim Sport sehr genau. Sobald ich merke, dass sie zum Beispiel beim Laufen anfangen zu pusten, schraube ich wieder runter und beende die Einheit. Ganz einfach.

**Das bringt dann genau was?**

Erstens, dass sich niemand verausgabt und dadurch motivationslos wird. Zweitens, dass niemand in den anaeroben Bereich rutscht und dadurch später zum Beispiel Muskelkater bekommt. Wir bleiben immer schön aerob.

**Was bedeutet das?**

Wenn man aerob trainiert, ist das so, dass die Muskeln ihre Energie durch Sauerstoff bekommen. Der entsteht beim Verbrennen von Kohlenhydraten und Fett. Das klappt aber nur bei niedriger Trainingsbelastung. Bei intensivem Training braucht der Körper mehr Energie. Weil der Sauerstoff dafür nicht aus-

”

**Innerhalb von drei Monaten habe ich die 100-Kilometer-Marke geknackt.“**

reicht, beginnt nun die Milchsäuregärung. Dadurch kann es zu einer Übersäuerung der Muskeln kommen und damit zu Muskelkater. Außerdem hält man diese Art Training nicht so lange durch.

**Wie sind Sie darauf gekommen, so zu trainieren?**

Ich habe bis zu meinem 40. Lebensjahr überhaupt keinen Sport gemacht. Ich war Außendienstmitarbeiter, immer unterwegs, immer im Auto. 25 Jahre lang – irgendwann konnte ich nicht mehr. Ich war einem Burn-out nahe. Eines Tages hat meine Frau mich gepackt und gesagt: „Wir machen jetzt eine Radtour.“ Ich musste dafür das alte Mountainbike unseres Sohnes benutzen, weil ich nicht mal ein eigenes Fahrrad hatte. So unспортlich war ich (lacht). Auf dieser Fahrradtour ist dann etwas mit mir passiert. Ich habe von Kilometer zu Kilometer gemerkt, wie es mir besser ging. Mein Kopf wurde frei. Ich hatte das Gefühl, ich finde Lösungsansätze für alles, was mich vielleicht bedrückt hat. Weil ich meine Gedanken einfach laufen lassen konnte. Und dazu die Bewegung. Das war überwältigend. Am nächsten Tag habe ich mir ein Rad gekauft und angefangen, Sport zu machen.

#### SERVICE

Egal wie viel Bewegungsdrang in Ihnen steckt – als sportliche Krankenkasse wissen wir, wie wir Sie optimal fördern. Wir passen uns Ihrem Energielevel an, kennen Ihre Ausreden und halten die passenden Argumente bereit. Infos: [WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE A1241)

**Aber Sport für Faule?**

Ja, so ungefähr. Wie gesagt: Ich war unспортlich und ich neige zur Bequemlichkeit. Trotzdem habe ich mich vier Wochen nach dem Fahrradkauf bei einem Radsportverein angemeldet. Da bin ich natürlich überhaupt nicht mitgekommen auf den Touren. Das war sehr demotivierend und es hat mich viel Energie gekostet, weiterzumachen. Bei einer Ausfahrt hat sich dann ein älterer Kollege meiner angenommen und ist mit mir langsamer hinterhergefahren. Dadurch waren wir zwar alleine und sind als Letzte ins Ziel gekommen. Aber was meinen Sie, was das für ein Erfolgserlebnis für mich war – ich hatte eine ganze Tour geschafft. 60 Kilometer bin ich gefahren. Und innerhalb von zwei bis drei Monaten konnte ich sogar die 100-Kilometer-Marke knacken. Aber alles immer mit Ruhe. Mein Anspruch war nur, es zu schaffen. Nie, der Erste zu sein. Daraus habe ich meine Methode abgeleitet und in den folgenden Jahren verfeinert und auf andere Sportarten übertragen.

**Was war denn Ihr größter Erfolg mit dieser Strategie?**

Sehr besonders war sicherlich, dass ich 2019 einen neuen Weltrekord mit 66 Triathlon-Langdistanzen in einem Jahr geschafft habe.

**Gab es auch mal Misserfolge?**

Ja klar. Die sind wichtig, um daraus zu lernen. Aber die sollte man nicht zu hoch hängen.

**Was ist schiefgegangen?**

Ich hatte 2015, 2016 und 2017, in drei Jahren hintereinander, Unfälle und konnte deswegen meine Ziele nicht erreichen. Ich habe dann aber einfach zugesehen, dass ich mich gut erhole und regeneriere. Und dann habe ich meine Ziele neu gesteckt.

**Ohne Groll?**

Natürlich mit einem weinenden Auge. Aber alles in allem ohne Groll. Dafür hat mir der Unfall 2017 dann ja auch den Beinamen Eiserner Franke eingebracht.

**Warum?**

(lacht) Weil ich nach der Operation ziemlich viel Metall in meinem Körper hatte. Das ist aber seit 2018 wieder raus. (tig)

## INTERVIEW

# „Empathie bedeutet verstehen“

Sich in andere einfühlen können, klingt gut, speziell in Krisensituationen. Doch zu viel davon tut nicht gut – andere könnten hingegen mehr vertragen. Wie wir die richtige Portion Empathie finden und zeigen, auch ohne Körperkontakt, erklärt Psychologe **KLAUS SEIFRIED**.



**F**ür den einen bedeutet Empathie Einfühlungsvermögen oder soziale Kompetenz, für den anderen die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen oder gar die Gabe, Gedanken zu lesen. Zu wenig Empathie kann das zwischenmenschliche Zusammenleben entscheidend beeinflussen – genauso wie zu viel davon. Denn ein hohes Maß an Empfindsamkeit und Einfühlungsvermögen bedeutet nicht unbedingt nur Segen. Klaus Seifried vom Berufsverband Deutscher Psychologen klärt im Interview auf, wieso Mitgefühl nicht gleich Empathie ist und warum wir ohne Empathie nicht leben können.

#### Was ist Empathie?

Empathie bedeutet die Fähigkeit, sich in einen anderen Menschen einfühlen zu können und dabei die eigenen Wertungen und Meinungen sowie Bedürfnisse und Interessen in den Hintergrund zu stellen. Im Alltag bedeutet das: Ich kann einem anderen Menschen zuhören, ich kann mich selbst zurücknehmen, ich werte die Äußerungen des anderen nicht, sondern versuche, diese zu verstehen und zu akzeptieren. Das fällt dem einen leichter als dem anderen.

#### Wieso fällt es manchen Menschen schwerer oder eben leichter, empathisch zu sein?

Die Grundlagen für Empathiefähigkeit werden bereits im frühen Kindesalter gelegt. Hat das Kind eine verlässliche Beziehung zu Mutter und Vater? Erfährt es Zuwendung und Wärme? Werden die Bedürfnisse des Kindes gesehen? Sind die Eltern empathisch? Empathie ist eine Voraussetzung für menschliche Beziehungen. Menschen, die sich gar nicht in andere einfühlen können, zum Beispiel narzisstische Menschen oder Menschen mit einer Autismus-Störung, haben es schwer beziehungsfähig zu sein. Sich einzufühlen ist die eine Seite, wenn ich das aber zu sehr tue, besteht die Gefahr, dass ich mich vergesse. Gesunde Empathie heißt, dass man sich auf der einen Seite einfühlen, auf der anderen Seite aber auch ein Stück distanzieren kann, um die eigenen Bedürfnisse, Interessen und Wünsche nicht aus den Augen zu verlieren.

#### Das heißt, wir können lernen einfühlsamer zu sein?

Ja, so lange man sich selbst reflektieren kann und eine Bereitschaft

besteht, sich zu verändern. Manche Menschen müssen auch lernen, weniger einfühlsam zu sein. Wenn es schwerfällt, seine eigenen Bedürfnisse zu formulieren und sich in bestimmten Punkten abgrenzen zu können, ist professionelle Hilfe gefragt.

**Zu viel oder zu wenig Empathievermögen – wie merke ich, ob ich und meine Bedürfnisse auf der Strecke geblieben sind?**

Menschen, die sich immer nur unterordnen und anpassen, werden irgendwann unzufrieden. Zum Beispiel Menschen, die zu wenig zu Wort kommen und immer still sind. Menschen, die ihre eigenen Freizeitwünsche oder ihre körperlichen Bedürfnisse zurückstellen. Diese Menschen sollten überlegen, was sie eigentlich genau wollen und was ihre Interessen sind. Falls ihnen dabei auffällt, dass das eigene Zurücknehmen mit jemandem anderen zu tun hat, dürfen sie das nicht als Vorwurf ansprechen: „Du dominierst mich!“ Hier müssen Ich-Botschaften her: „Ich möchte in Zukunft gerne das und das tun.“

**Gibt es Situationen, in denen auch Sie als Psychologe zu empathisch sind?**

Ja, das passiert ständig. Jeder von uns wird mal zu sehr von einem anderen Menschen in Anspruch genommen. Zum Beispiel nimmt ein Lehrer das Schicksal eines Kindes mit nach Hause und beschäftigt sich damit. Oder der Arzt kann mit einem Schicksalsschlag eines Patienten nicht umgehen. Psychologen und Psychotherapeuten können sich zu sehr in einen Ratsuchenden oder Patienten einfühlen und verlieren ihre professionelle Distanz. Dann brauchen sie Supervision. Das ist ganz normal. Es sollte nur nicht zu häufig vorkommen.

**Wie verhalten sich Menschen, denen es an Empathie mangelt?**

Vielleicht haben Sie den Tatort aus Münster schon mal gesehen. Eine der Hauptfiguren ist der Gerichtsmediziner Professor Boerne, der Inbegriff des nicht empathischen Menschen. Er ist egozentrisch und selbstverliebt, eine narzisstische Persönlichkeit. Ein Narzisst liebt sich selbst, ist von sich überzeugt und weiß alles besser als andere. So ein Mensch ist nicht empathisch. Dann gibt es noch Menschen mit Erkrankungen, Depressionen, Ängsten oder mit autistischen Zügen. Psychische Erkrankungen schränken die Empathiefähigkeit ein.



**Ein Narzisst liebt sich selbst, ist von sich überzeugt und weiß alles besser als andere. So ein Mensch ist nicht empathisch.“**

**Welche krankhaften Entwicklungen wären das?**

Eine narzisstische Persönlichkeit zum Beispiel ist nicht fähig, auf andere Menschen einzugehen. Und ein Leben ohne menschliche Beziehungen ist kaum vorstellbar. Natürlich braucht jeder von uns ein Stück Narzissmus in sich. Denn um Leistung zu bringen, muss ich von mir überzeugt sein. Doch eben nur ein Stück weit. Ich muss immer in der Lage sein, mich auch in Frage stellen zu können. Andererseits können Menschen, die zu empathisch sind, schrittweise in eine Depression rutschen, da sie sich selbst verlieren und sich nur an anderen orientieren.

**Welchen Tipp haben Sie, um gesund empathiefähig im Alltag zu sein?**

Wichtig ist es, auf die eigenen Bedürfnisse zu schauen. Was will ich? Inwieweit will ich mich anpassen? Beziehungsfähigkeit ist ein Wechselspiel von Anpassung und Selbstbewusstsein, der Fähigkeit, eigene Interessen zu formulieren. Ein Geben und Nehmen, welches im Gleichgewicht stehen muss.

**Mitgefühl zu zeigen fällt einem aber oft nicht leicht. Woran liegt das?**

Zwischen Mitgefühl und Empathie gibt es einen wesentlichen Unterschied. Ein Beispiel: Sie erzählen mir, dass Sie Brustkrebs haben. Mitgefühl bedeutet an dieser Stelle: „Wie schrecklich, die Arme. Für die muss ich jetzt was tun.“ Doch vielleicht wollen Sie gar nicht, dass sich jemand um Sie kümmert. Empathie bedeutet hier: Ich schaue, was Sie brauchen und fühle mich in Sie ein. Mitgefühl ist meistens eine Mischung aus Mit-

leid und dem Bedürfnis, dem Anderen in seiner Lage zu helfen. Empathie umfasst mehr: Wir versuchen, unser Gegenüber zu verstehen, auf die Person einzugehen und uns dabei zurückzunehmen.

**Erfordert Empathie also Denkarbeit? Ist es nicht besser, aus dem Gefühl und dem Herzen heraus zu handeln?**

Ich würde das nicht trennen. Sie können sich nur in einen anderen Menschen hineindenken, wenn das auch vom Herzen kommt. Bei Menschen, die Ihnen unsympathisch sind, wird es Ihnen schwerfallen.

**Um es zu veranschaulichen: Wie verhalte ich mich bei einer Trauerteilnahme richtig? Nehmen wir an, der Vater meiner Freundin ist gestorben.**

Sie sprechen mit Ihrer Freundin und fragen sie, wie es ihr mit dem Tod des Vaters geht. Sie fragen, was Sie für Ihre Freundin tun können. Sie hören aufmerksam zu, wenn sie von ihrem Vater erzählt. Doch eines dürfen Sie auf keinen Fall tun, nämlich von einer ähnlichen Situation erzählen. Zum Beispiel: „Mein Vater ist letztes Jahr auch gestorben und ich habe das und das gemacht. Bei mir war das so und so, das machst du jetzt auch am besten.“ Das ist nicht Empathie! Das ist falsch verstandenes Mitgefühl. Entscheidend ist, dass Ihre Freundin sagt, was sie fühlt und sagt, was sie braucht. Sie hören einfach nur zu und nehmen sich dabei zurück. Es kann auch sein, dass Ihre Freundin allein sein will und keine Hilfe braucht. Auch das müssen Sie dann akzeptieren.

**Gegenbeispiel: Wie verhalte ich mich, wenn mein Freund im Lotto gewonnen hat?**

Heiraten Sie ihn! Nein, Spaß beiseite. Sie können eigentlich immer demselben Schema folgen. Schauen Sie, was Ihr Gegenüber sagen will, fühlt und mit Mimik und Gestik ausdrückt. Nehmen Sie sich zurück und hören Sie zu, auch wenn es Ihnen schwerfällt. Entschlüsseln Sie die Gestik und Mimik. In diesem Fall kommt es darauf an, wie er Ihnen seinen Gewinn mitteilt. Vielleicht kommuniziert er es freudig. Oder aber er zieht sich zurück, weil er Angst hat, dass nun alle von seinem Geld profitieren wollen. Wenn er sich darüber freut, teilen Sie die Freude mit ihm. Will er aber erst einmal nicht darüber reden, akzeptieren Sie das. (zoth)



Psychologe Klaus Seifried



**4 TIPPS, UM EINFÜHL-SAMER ZU WERDEN**

**1. NEHMEN SIE SICH ZEIT:** Schenken Sie der Person Ihre volle Aufmerksamkeit und machen Sie nichts anderes nebenbei.

**2. HÖREN SIE AKTIV ZU:** Halten Sie sich zurück und hören Sie bewusst zu. Achten Sie dabei auf die Körpersprache und Mimik des Gegenübers. Die sagen meist mehr als Worte.

**3. ZEIGEN SIE EMOTIONEN:** Scheuen Sie sich nicht Gefühle zu zeigen, zum Beispiel mit Ihrer Mimik und Körpersprache. Das muss nicht unbedingt eine Umarmung sein. Wenn Sie die Körpersignale des Gegenübers direkt spiegeln, fühlt er sich verstanden und wahrgenommen.

**4. AUCH MAL NEIN SAGEN:** Empathie ist wundervoll. Doch denken Sie auch an sich und setzen Sie Grenzen, um sich und auch den anderen zu schützen. Jeder Mensch hat seine eigene Last zu tragen. Dieses Geben und Nehmen führt zu einem gesunden Ich und einem authentischen Leben für sich und mit anderen.

## GESUNDES LEBEN

# Das 6-Minuten-Tagebuch im Test

„Ein Buch, das dein Leben verändert“, heißt es auf dem Cover. **ZOI THEOFILOPOULOS** hat getestet, ob das 6-Minuten-Tagebuch dieses Versprechen auch wirklich hält.



**W**as wolltest du schon immer mal unbedingt machen, und was hat dich bisher davon abgehalten? Was begeistert dich in der Stadt, in der du lebst? Warum spielt es eine Rolle, dass es dich gibt? Diese und weitere nicht alltägliche Fragen beantwortet man im 6-Minuten-Tagebuch. Glück ist nämlich kein Zufall, sondern eine Frage der Einstellung und Denkmuster. Das zumindest sagt Autor Domenik Spenst, dessen Konzept auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Feedback Tausender Langzeitnutzer basiert.

Das 6-Minuten-Tagebuch hilft, nicht auf das zu schauen, was fehlt oder nicht passt, sondern sich auf Fortschritte und das Gute zu fokussieren. In jeweils drei Minuten am Morgen und am Abend beantwortet man immer dieselben Fragen: Wofür bist du dankbar und wie machst du den Tag heute wundervoll? Was hast du heute Tolles erlebt, und was könntest du morgen besser machen? Wöchentlich beantwortet man außerdem ein Set an Fragen, die zum Nachdenken anregen sollen. „Bist du verliebt? Was bedeutet verliebt sein für dich, und wie genau fühlst du dich dabei?“

”

**Eine der besten Möglichkeiten, etwas zu ändern, ist das neue Jahr. Das Tagebuch hilft dabei.“**

## DIE WICHTIGSTEN FRAGEN ZUM BUCH KNAPP BEANTWORTET

Eine wöchentliche Herausforderung wie „Grüße jeden Tag eine fremde Person“ bringt dich dazu, deine Komfortzone zu verlassen. Es gibt einen monatlichen Stimmungsscheck und tägliche Motivation in Form von Zitaten. Das Resultat: ein zufriedenes und glückliches Leben. Ob das so stimmt? Hier mein Fazit – passenderweise indem ich Fragen beantwortete.

## WAS WAR DEIN ERSTER EINDRUCK VOM BUCH?

Ich bin ziemlich überwältigt von der Menge an Text in der Einleitung und beschließe, erstmal direkt zum Tagebucheil vorzublätern. Ich mag es, dass mir Fragen gestellt werden. Ich muss nicht darüber nachdenken, was ich schreiben soll. Kein leeres Blatt. Irgendwie entlastend.

## WIE HAST DU DAS AUSFÜLLEN ERLEBT?

Ich finde es schön, dass man mit dem Ausfüllen eine Klammer um jeden Tag setzen kann. Ich freue mich jeden Morgen, meine Gefühle zu hinterfragen und bewusst in mich hineinzuhören.

## WAS HAST DU ÜBER DICH SELBST GELERNT?

Dass ich schon ganz schön glücklich bin und das einfach vergessen habe. Und dass regelmäßige Selbstreflexion, auch von kleinen Alltagserfahrungen, sinnvoll ist.

## DENKST DU TAGSÜBER AN DAS BUCH UND DIE INHALTE? WENN JA, WORAN GENAU?

Neulich hatte ich jemanden mit einem riesigen Einkauf hinter mir an der Kasse. Ich hatte zwei Rabatt-Gutscheine. Ich hätte mir den einen natürlich für den nächsten Einkauf aufbewahren können. Trotzdem habe ich der Person hinter mir den Coupon angeboten. Sie hat sich riesig gefreut und ich mich dann irgendwie auch. Also ja, die Fragen und Botschaften des Buchs finden sich in meinem Alltag wieder. Und das ist wahrscheinlich auch die Stärke des Tagebuchs. Dass man seine Gedanken und Handlungen öfter reflektiert.

## WAS WAR DIE SPANNENDSTE WÖCHENTLICHE FRAGE FÜR DICH UND WIE LAUTETE DEINE ANTWORT DARAUF?

„Warum hast du Angst vor etwas, das du willst?“ Weil ich scheitern könnte. Weil es möglicherweise bedeutet, antrainierte Muster hinter sich zu lassen. Obwohl ich schon mehrfach die Erfahrung gemacht habe, dass es sich lohnt, Ängste zu überwinden, habe ich sie immer wieder.

## IST DAS 6-MINUTEN-TAGEBUCH VON DOMENIK SPENST WAS FÜR TAGEBUCHMUFFEL? MACHT ES DICH TATSÄCHLICH GLÜCKLICHER?

Wer es liebt, ausführliche Texte in ein klassisches Tagebuch zu schreiben, sollte das weiterhin tun. Wer sich ein kleines Schreibritual wünscht, mit dem er langfristig die eigene Weiterentwicklung beobachten und steuern kann – der sollte das 6-Minuten-Tagebuch ausprobieren. Letztendlich glaube ich nicht, dass mich das 6-Minuten-Tagebuch zu einem glücklicheren Menschen macht. Viel eher würde ich sagen, dass es mir all das Glück bewusstmacht, das ich bereits habe. (zoth)