

Wie es gelingt "Nicht essbar. Vorsicht. Könnte giftig sein.-Angst, Panik und Abneig in brauchbare Nachrichten zu verwandeln

Wie es gelingt "Nicht essbar. Vorsicht. Könnte giftig sein."-Angst, Panik und Abneig in brauchbare Nachrichten zu verwandeln
 Pass auf, gefährlicher Tiger in der Nähe! Lass das, der Zweig bricht. Das Efeu darfst du nicht essen, das ist giftig." verankern sich als Grundlage für spätere Entscheidungen an verschiedenen Stellen im Körper. Der indisch-amerikanische Neurologe Vilayanur Ramachandran* erforscht Bewusstsein, Selbst, subjektive Empfindungen (Qualia), Materie, Geist, geistige und physische Ereignisse im Gehirn. Er ist überzeugt, es könne keine freischwebenden Sinneswahrnehmungen geben und es könne kein Selbst geben ohne Sinneserfahrungen, Erinnerungen und Emotionen. Für das Selbst sieht er folgende fünf Attribute (Eigenschaften) als bedeutsam an: Verkörperung - wir empfinden den Körper als verankert, als Gefühl des Besitzes; Urheberschaft - unser Gefühl verantwortlich zu sein und einen freien Willen zu haben; Einheit - trotz vieler sensorischer Erfahrungen, Erinnerungen, Überzeugungen eins zu sein; Kontinuität - Gefühl in zeitlicher Abfolge mit Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft zu leben; Reflexion - fähig zu sein, sich seiner selbst bewusst zu sein. Er glaubt, wenn es gelänge Verkörperung, Urheberschaft, Einheit, Kontinuität und Reflexion anhand neuronaler Vorgänge zu erklären - dann löse sich die Frage "Was ist das Selbst?" auf oder wird weniger wichtig sein.* Quelle: Vilayanur Ramachandran, Eine kurze Reise durch Geist und Gehirn, Verlag Rowohlt, Hamburg 2005
 Das ist der entscheidende Stein der Weisen. Bisher nehmen wir unser geheimnisvolles "Selbst" meistens sehr wichtig. Wir nehmen uns wahr, wir überzeugen uns und wir stellen uns vor, wie wir so sind. Dabei beruhen eine Vielzahl unserer Überzeugungen auf unbrauchbar gewordenen, halbpassenden, unpassenden Annahmen, die wir auf unserem verwinkelten Lebensweg sammeln.
 Der Körper speichert Erfahrungen, Erlebnisse, Emotionen in einem Art Erinnerungs-Nachrichten-Code. So stehen für spätere Gelegenheiten Informationen bereit. Mit ihnen laufen blitzschnell und unbewusst - ohne das langsamere bewusste Fühlen, Denken, Reflektieren abzuwarten - Aktionen und Reaktionen an. Die Art und Weise, wie Erfahrungen mit Stoffen bewertet werden, beruht auf Versuch und Irrtum. Menschen tragen daher ein Wissen über Gefahren in sich. Es ist wie eine Art Datenbank, aufgebaut seitdem das Leben sich auf der Erde entwickelt. Unangenehme Gerüche und Farben lösen in Menschen Abwehr und Furcht aus. Spürbar wird das z.B. durch Übelkeit, die schon eintritt, bevor das langsamere Denken und Sondieren der Lage zu dem Urteil führt: "Nicht essbar. Vorsicht. Könnte giftig sein." Das funktioniert selbst bei der bloßen Vorstellung oder der Erinnerung an Unappetitliches. Blitzschnell. Menschen entwickeln Vorstellungen, Vorlieben, Abneigungen und Strategien im Umgang mit sich, mit anderen und der Umwelt, die ein Teil des Universums ist.
 Aus dem Umgang mit Stoffen entwickelte sich Besitz. Der persönlichste und direkteste Besitz ist der eigene Körper. Er wird als Besitz erlebt. Das sind mein Arm, mein Herz, meine Hand. Aus unserer Lebensweise entstehen Bedürfnisse. Sie führen zu Besitz und Besitzansprüchen, die auch in erweiterter Form auf Kenntnisse und Wissen übertragen werden. Besonderes Können, wie der Umgang mit Grabstock, Feuerstein, Pfeilspitze, Fell, Amulett, Zeichnung, Kulthandlungen werden zu materiellen und immateriellen Besitztümern und Vermögen. Es geht nicht mehr nur um die Art und Weise wie. Es entsteht ein Bewusstsein über das Was, den Besitz. Das Was wird greifbar. Das Kennen wird für wichtiger angesehen als das Können.
 Unsere Gedankentätigkeit sei mit einem Eisberg vergleichbar, schreibt der deutsch-britische Hirnforscher John-Dylan Haynes: Was uns bewusst wird, ist nur dessen Spitze. Neunzig Prozent liegen unter Wasser - das sind die unbewussten Prozesse in unserem Gehirn. Alle unsere Handlungen sind die Überlagerung von Tausenden von kleinen Ursachen - Erfahrungen in Kindheit und Beruf, unsere Kultur, die Menschen, mit denen wir uns umgeben, die Medien, die wir zurate ziehen, und so weiter, argumentiert Haynes. So gesehen sei keine Entscheidung zufällig." Quelle: Hirnforschung: Der unbewusste Wille Von Ulrich Schnabel Die Zeit, 17. April 2008 Redaktion Andy Ross <http://www.andyross.net/hirnforschung.htm> (In Haynes Studie förderte die Mustererkennung zunächst zwei Hirnbereiche zutage, in denen die Entscheidung vorbereitet wurde (das Brodmann-Areal 10 im frontopolen Kortex und eine Region im parietalen Kortex).
 Haynes konnte mit seinem Team nachweisen, bereits in den ersten 7 Sekunden, bevor das bewusste Fühlen und Denken einsetzt, werden über 90% unserer Impulse, Signale, Wirkstoffe und Veränderungen automatisch, ohne bewusstes Zutun, verarbeitet.* Das heißt, wir merken nicht viel davon. (*siehe dazu auch Seite 15 und 32 in diesem Buch)
 Wenn die restliche 10%ige Arbeit gemacht wird, durchströmt uns eine Art Statusmitteilung, wie es bei den 90% schon arbeitenden Gehirn- und sonstigen Körperteilen und -wahrnehmungen so läuft. Die Entscheidungen für die verbleibenden 10% Arbeit werden von einer Art "Oligarchie" erledigt. Das ist eine durch enge Familienstrukturen geprägte Herrschaftsform, in der nur eine kleine Oberschicht - in unserem Fall das Bewusstsein - etwas zu entscheiden hat. Das Bewusstsein beansprucht die "Macht" für sich und hat das Sagen. Die Was-Oligarchie begründet, warum wir was tun. Begründungen werden zu Überzeugungen. Überzeugungen begründen Erwartungen. Erfüllte Erwartungen werden zu Ansprüchen. Ansprüche verwandeln sich in Besitz. Vom zufällig gefundenen Stein, zur systematisch gesuchten Steinknolle, weiter zur Fähigkeit aus Steinen Feuer zu schlagen und andere zu Pfeilspitzen, Messern oder Speeren zu verarbeiten. Steine werden zu Besitz. Besitz macht reich und stark. Besitz weckt Begehrlichkeiten: "Hier gibt es was? Her damit? Meins!" Besitz, sein Verlust oder sein Fehlen hat einen sehr weitreichenden Einfluss auf uns. Reales Besitztum und Vorstellungen von Reichtum prägen sich tief in unsere Gefühle ein. Eigentum, Hoheitsgebiete, Durchgangskontrollen, Ausweispflicht, Nachweiseerbringung, Gesetze, Verordnungen, Regeln durchziehen alle Bereiche unseres Lebens. Die "Besitz-be-Eindruckung" beginnt früh. Schon zu Beginn unseres Lebens sind wir auf Gedeih und Verderb angewiesen auf die Zuwendung von außen. Auch hier verknüpfen wir intensive Gefühlsreize mit Besitz: dem Futter. Zu Beginn des Lebens ist Futter = Was-Besitz wichtiger als die Mutter. Wir haben sogar ein gesetzlich verbrieftes Recht auf Besitzüberlassung und Pflege. Glücklicherweise läuft 90% unsres Gedeihens - die Art und Weise, wie wir uns entwickeln, automatisch und mit einer liebevollen "Mutter" - als Bild für Versorgung und Zuwendung - läuft der Laden. Wieder haben wir die ver-rückte Situation: Die meiste Arbeit wird für uns erledigt, sie läuft automatisch - wir merken es kaum, weil sie nicht im Zentrum unserer Aufmerksamkeit steht und/ weil wir unentwickelt sind. Im Zentrum stehen die 10% - des Was und mit ihm die Wucht der Was-verknüpften-Emotionen. So bekommt das Was Wichtigkeit und enorme Bedeutsamkeit. Wenn wir diese Art und Weise der frühen Erfahrungen und der noch immer andauernden Verarbeitung in uns betrachten, können wir uns selbst einfacher begreifen. Natürlich sind die genauen Abläufe noch vielschichtiger, als wir es an dieser Stelle darstellen können. Die Herstellung von Produkten und Dienstleistungen in der erweiterten Form, die heute unseren Alltag prägen, sind eine direkte Fortführung des ursprünglichen Konzeptes von persönlichem Besitz, wie ihn Ramachandra beschreibt. In diesem Zusammenhang ist das Wort "Was" besonders oft dabei, wenn es z.B. Streit um Besitz gibt: "Was weißt du schon? Was dagegen, dass das mir gehört?" Besitz in Form von Status und Kennen, sowie die Überbetonung von (scheinbar) rationalen Verstandesleistungen und Intelligenz, fällt auch in diesen Bereich.
 "Was wir in den Händen halten, können wir getrost nach Hause tragen." Sprüche wie diese, sind aus einer solchen Einstellung heraus entstanden. In den Händen halten können wir auch Klassenarbeiten, Zeugnisse, Beurteilungen, Ergebnisse von Intelligenztests, Assessmentcentern (= Auswahlverfahren für z.B. berufliche Verwendungen), Arbeitszeugnisse und Lohnabrechnungen. Sie zeigen uns, was wir - nach den zugrunde gelegten Maßstäben geleistet haben (sollen). Wie bei der Arbeit im Gehirn, gerät hier auch leicht aus dem Blick: die angelegten Maßstäbe sind nicht die einzig möglichen. Aber sie werden lautstark als die "rechtmäßig" Auserwählten dargestellt und mit Bedeutung aufgeladen.
 Meistens kommen wir erst gar nicht auf den Gedanken die Maßstäbe zu hinterfragen, sie sind uns so vertraut. Im Finden von rationalen, nachgeschobenen Gründen sind wir bestens trainiert. Das kriegen wir schon wasserdicht, oder? Dann haben wir ein Gefühl der tiefsten Überzeugung in uns und so ziemlich alle nicken beifällig. Was kann man schon dagegen halten? Da schweigen wir doch lieber oder?
 Ganz tief im Inneren haben wir eine kleine Stimme, die uns von "realen" Verhältnissen erzählt - dass sind die, die wir für plausibel halten. Hier sitzt unsere Sehnsucht. Die zu übertönen ist nur zeitweilig möglich. Im Grunde des Herzens ist jedem Menschen klar, wie der Hase läuft. 90%, nein in Wirklichkeit sogar fast 100% unserer Arbeit läuft im Wie-Modus, das ist die Art und Weise, wie wir leben. Nur in den bewussten 10% kann die "Was"-Fraktion Positionen aufbauen. Die allerdings wirken in unserem gesamten Sein. Gibt es Widersprüche in uns, nehmen wir verschiedene Haltungen ein, dann zeigt sich die innere Gegensätzlichkeit auch außen. Unser Organismus ist immer bestrebt in "unserem Sinne" zu arbeiten. Wie merkwürdig, launisch, wechselvoll, nicht zusammen passend unser Verhalten auch sein mag. Menschen sind sehr feinfühlig und können in kürzester Zeit andere Menschen und Situationen einschätzen. Wir können sehr wohl unterscheiden, ob ein Verhalten stimmig ist und ob wir jemanden mögen. Aber begründen können wir es meistens nicht genau.
 Im Laufe unseres Lebens lernen wir nach und nach komplexere Aufgaben zu lösen Dazu brauchen wir Spannung und Entspannung. Am besten ist eine

wohlthuende Mischung aus Anregung und Ruhe. Während die entwicklungs geschichtlich älteren Teile unseres Gehirns auch bei Spannungen und Aufregung funktionieren, ist das höher entwickelte Frontalhirn in Stress-Situationen "unerreichbar". Erst wenn wieder mehr Entspannung und Ruhe einkehrt, gibt das emotionale Zentrum das Signal: "Achtung, Achtung, Entwarnung. Bedrohlichkeit nimmt ab, Zugang zum Frontalhirn wird wieder freigegeben." Das ist vergleichbar mit den Tunneln und Pässen in den Alpen. Sie werden bei Wetterturbulenten oder Lawinengefahr geschlossen. Der Verkehr ist solange unterbrochen, bis es Entwarnung und erneute Freigabe der Verkehrsstrecken gibt. Diese evolutionär entstandene Art und Weise der Zusammenarbeit der verschiedenen Gehirnteile läuft sehr effektiv. Verschaltungsmuster verbinden sich entsprechend der Art und Weise ihrer Nutzung zu vielseitigen Reaktionsmustern. Diese Vielfachheit der Verbindungen macht unser Gehirn zu einem Problemlösungsorgan. Verschaltungsmuster sind Abbilder unserer Beziehungsmuster.
Eine gute Frontalhirnentwicklung bei Kindern kann nur gelingen, wenn genügend Gelassenheit und Muße die Ruhe einkehren lässt, die wir auch als Erwachsene noch so nötig brauchen. Leben Kinder und Erwachsene in einer reizüberfluteten Umgebung - mit ständig laufendem Fernseher, Dauerstreit, Lärm, Unruhe, Gereiztheit, Gefahr, Gewaltbereitschaft - können sie keinen klaren Gedanken fassen. Sie besitzen wenig inneren Reichtum. Sind die inneren und die äußeren Vermögensverhältnisse unsicher, fühlt sich der Mensch getrieben. Ständig auf der Hut zu sein ist extrem anstrengend. Das Wie-starke Gefühl selbst etwas zu vermögen, selbstwirksam zu sein, kann sich nicht entfallen. Damit geht der wichtigste Anker verloren, der das Lebensschiff davor bewahrt abgetrieben zu werden. Verzweiflung, Verbitterung, Verachtung entlädt sich in Was-Attacken gegen sich selbst oder gegen andere. "Was kann ich schon? Was bin ich schon?" oder "Was ich euch antue, das werdet ihr nie vergessen!" Selbstverletzungen, aggressive Angriffe, Verstummen, Rückzug sind nur einige der Möglichkeiten um zu einer inneren Entlastung zu kommen. Nur wer in der Lage ist, eine Vorstellung zu gewinnen, wie eine Handlung sein soll, kann sie ausführen. Alles Schöne und alles Bittere, als Freundliche und alles Verletzende entsteht zunächst in uns selber. Wir machen uns ein Bild, wir planen ein "Drehbuch" und dann erst geht die Handlung los. Darum ist es entscheidend wichtig unsere bewussten 10% in der Art und Weise zu nutzen, die uns und anderen gut tun. Mehr Wie-Orientierung und weniger Was-Dominanz versetzen Berge.

Lesen Sie mehr in dem eBook: Maria Brüggemann et al: Wie zu viel Was unser Leben zerstört; ISBN 3-978-944100-00-5-5, (amazon, Kindle eBook) und auf der Webseite: www.wie-rkungsvoll-erleben.de
Kernthese des Buches und unserer Arbeit: Wie-orientiert fühlen, denken, sprechen und handeln bedeutet Milliarden Gewinne durch einen einfachen Wortwechsel zu mehr Fragen und Erklärungen, in denen anstelle des 'was' verstärkt das Wort 'wie' eingesetzt wird. Es bedeutet einfacher und entspannter zu leben, dauerhaft Vermögen zu gewinnen und persönlich, beruflich und familiär mit Begeisterung wie-orientiert zu lernen und zu arbeiten. Mehr Wie ist eine Einladung die Welt mit frischem Blick anzusehen. Geht etwas unter die Haut, sind Menschen mit allen Sinnen dabei. Sie fühlen sich besser, stärker, zuversichtlicher, mutiger, befreiter, gleichzeitig gefestigter und verwurzelter. Es muss unter die Haut gehen, damit die emotionalen Zentren im Gehirn aktiviert, Botenstoffe freierwerden und sich neue Nervenzellen bilden können. Das ist die Art und Weise, wie Menschen wie-rkungsvoll mit der Natur arbeiten.
Maria Brüggemann (Inhaberin) Wie-Grundlagen und Wie-Praxis-Konzepte, Verlag und Veranstaltungen; geboren 1951 in Glandorf, ist Literaturwissenschaftlerin M.A., praktische Betriebswirtin (KA), Autorin, Dozentin, Köchin und hat eine wie-sionäre Art und Weise, mit der sie die Welt und die Menschen gern verzaubert. Ihre ganz und gar alltagstaugliche Zauberkraft bezieht sie aus dem Wie. Zusammen mit ihren Mitautoren Theresa (geb. 1983) und Peter Brüggemann (geb. 1949) und Ruth Hanisch (geb. 1982) hat sie den großen Wunsch, weltweit so vielen kleinen und großen Menschen wie nur möglich, begreiflich zu machen, wie viel angenehmer es sich mit mehr Wie und weniger Was lebt. Das Familien-Autoren-Team lebt und arbeitet in Glandorf-Schwege so ziemlich in der Mitte zwischen den Friedensstädten Osnabrück und Münster.
Unsere Webseite: www.wie-rkungsvoll-erleben.de
Weitere Links: www.glandorf.de www.grenzgaengeroute.de www.friedensroute.de

Maria Brüggemann
Hauptstr. 14
49219 Glandorf-Schwege
Deutschland
Tel: 05426 2063
Email: info@wie-rkungsvoll-erleben.de
Webseite: www.wie-rkungsvoll-erleben.de

Pressekontakt

Maria Brüggemann

49219 Glandorf-Schwege

info@wie-rkungsvoll-erleben.de

Firmenkontakt

Maria Brüggemann

49219 Glandorf-Schwege

info@wie-rkungsvoll-erleben.de

Maria Brüggemann (Inhaberin) Praxis-Konzepte, Verlag und Veranstaltungen; geboren 1951 in Glandorf, ist Literaturwissenschaftlerin M.A., praktische Betriebswirtin (KA), Autorin, Dozentin, Köchin und hat eine wie-sionäre Art und Weise, mit der sie die Welt und die Menschen gern verzaubert. Ihre ganz und gar alltagstaugliche Zauberkraft bezieht sie aus dem Wie. Zusammen mit ihren Mitautoren Theresa (geb. 1983) und Peter Brüggemann (geb. 1949) und Ruth Hanisch (geb. 1982) hat sie den großen Wunsch, weltweit so vielen kleinen und großen Menschen wie nur möglich, begreiflich zu machen, wie viel angenehmer es sich mit mehr Wie und weniger Was lebt. Das Familien-Autoren-Team lebt und arbeitet in Glandorf-Schwege so ziemlich in der Mitte zwischen den Friedensstädten Osnabrück und Münster. Lesen Sie mehr in dem eBook: Maria Brüggemann et al: Wie zu viel Was unser Leben zerstört; ISBN 3-978-944100-00-5-5, (amazon, Kindle eBook) und auf der Webseite: www.wie-rkungsvoll-erleben.deKernthese:Wie-orientiert fühlen, denken, sprechen und handeln bedeutet Milliarden Gewinne durch einen einfachen Wortwechsel zu mehr Fragen und Erklärungen, in denen anstelle des "was" verstärkt das Wort "wie" eingesetzt wird. Es bedeutet einfacher und entspannter zu leben, dauerhaft Vermögen zu gewinnen und persönlich, beruflich und familiär mit Begeisterung wie-orientiert zu lernen und zu arbeiten. Mehr Wie ist eine Einladung die Welt mit frischem Blick anzusehen. Geht etwas unter die Haut, sind Menschen mit allen Sinnen dabei. Sie fühlen sich besser, stärker, zuversichtlicher, mutiger, befreiter, gleichzeitig gefestigter und verwurzelter. Es muss unter die Haut gehen, damit die emotionalen Zentren im Gehirn aktiviert, Botenstoffe freierwerden und sich neue Nervenzellen bilden können. Das ist die Art und Weise, wie Menschen wie-rkungsvoll mit der Natur arbeiten.