

Rain drops keep falling on my head



„Mit dem Wissen wächst der Zweifel.“

Johann Wolfgang von Goethe

Die ist der dritte und letzte Artikel zum Thema „*Module in unserem Hirn*“. Teil eins war [„PR-Abteilung im Hirn“](#), Teil zwei [„Sind Sie der Boss?“](#) und heute geht es darum, ob und wie sub-bewusste Gedanken und Verhalten, mit entsprechender Übung, eventuell beeinflusst werden können. Können wir einen CEO in unserem Hirn aktivieren?

Der letzte Artikel zeigte auf, dass es in mancher Hinsicht genau diesen CEO eben nicht gibt, sondern Module, die um unsere Aufmerksamkeit buhlen und unser Verhalten unbewusst im Moment beeinflussen. Dies korreliert mit der Buddha-Lehrmeinung und dessen Idee ([Doktrin](#)) vom [Nicht-Selbst](#) oder, obwohl es diesen Rahmen hier mehr als sprengen würde, wie viel Freiheit haben wir in unserem Verhalten? Was normalerweise als „*Selbst*“ betrachtet wird, ist demnach eine Ansammlung von sich konstant verändernden, physischen und psychischen Bestandteilen.

Unsere Gedanken blubbern in unser Bewusstsein wie die aufsteigenden Luftblasen beim kochenden Wasser. Wissenschaftler haben, allerdings erst in 2001, das [Default Mode Network](#) (DMN) entdeckt und es mit fMRI nachgewiesen. Das DMN ist das Ding, welches dann aktiv wird, wenn wir nicht fokussiert sind, wie beim Autofahren oder Spaziergehen. Dann wandert unser Geist herum (siehe [46,9 Prozent](#)). Was wir wissen, ist, dass wenn wir uns fokussieren, das DMN deutlich stiller wird und sogar verschwindet.

Meditieren ist nichts anderes als Fokus, zum Beispiel auf den eigenen Atem, und reduziert die manchmal wirklich wirren und weit hergeholtten Gedanken. Wer sich schon mit Meditieren beschäftigt hat, hat festgestellt, dass das gar nicht so einfach ist, wie es sich liest. Da setzt man sich hin, um zu meditieren (sich die fünf Minuten für sich selbst nehmen), fokussiert auf den Atem und plötzlich denkt man: „*Oh, ich hoffe ich habe XY gestern mit meiner Aussage nicht verletzt.*“ Und, Komma, da ist schon der nächste: „*Da war diese attraktive Person, die ich kürzlich traf, ich frage mich, ob sie oder er mit mir zum Abendessen gehen würde? Und, wo würden wir hingehen, welche cleveren Dinge würde ich sagen, und was passiert nach dem Dinner?*“ Das heisst, mit anderen Worten, unsere Gedanken kommen, besonders wenn das DMN aktiv ist, zu uns. So um die 40.000 jeden Tag. Wenn wir sie

beobachten, dann können wir anfangen, uns zu entscheiden, was wir mit ihnen anfangen. Das ist Achtsamkeit mit sich selbst.

Wenn wir uns fragen, ob wir die Person letztthin verletzt haben, dann ist dies wahrscheinlich das Modul, das [Douglas Kenrick](#), als das „*Freundschaften und Bündnisse Modul*“ (Affiliation) bezeichnet hat, während das Abendessen wohl eher dem Balz-Modul zuzuschreiben ist.

Wann immer ein Modul in unserem Bewusstsein zu Wort kommt, dann erkennen wir, dass die Module um unsere Aufmerksamkeit buhlen, immer verbunden mit Gefühlen und Emotionen. Zum Beispiel, wenn wir denken: *„Habe ich die Person attackiert?“* dann ist dies mit einem negativen Gefühl verbunden und wenn wir eine Lösung finden, dann verschwindet das negative Gefühl. Man könnte der Person eine E-Mail schreiben – klar, über ein anderes Thema - und zwischen den Zeilen einfließen lassen, was denn vielleicht hätte missverstanden werden können und was natürlich anders gemeint war. Das schlechte Gefühl weicht und das Modul hat seinen Zweck erfüllt.

Wenn man erkennt, welches Modul gerade das Sagen hat, erkennt man, dass es eine Frage der eigenen Komposition ist, wie man diese interne Realität in Muster packt. Um diese Muster zu erkennen, hilft Achtsamkeits-Meditation. Es gibt, im Sinne von Buddha und der modularen Betrachtung des Geistes, keinen Grund, ein Gefühl oder eine Emotion zu *„besitzen“*. Es ist ein grosser Unterschied, in unserem Verständnis über uns selbst, bewusst zu unterscheiden zwischen:

„Ich bin ärgerlich.“ versus *„so fühlt sich Ärger in mir an.“*

„Ich bin verletzt.“ versus *„so fühlt sich Verletztsein in mir an.“*

*psychisch

Man kann seine Gefühle beobachten und damit als Objekte definieren, genauso wie die blubbernden Gedanken, denn [wir sind nicht unsere Gedanken](#). Lassen sie uns das Prinzip der Kontrolle über die Module untersuchen, vor allem unter dem Aspekt, wie sie zu kontrollieren sind, wenn es doch keinen CEO gibt.

Sie könnten sagen: *„Ok, manchmal mögen Kompositionen in meinem Hirn auftauchen und ich bin mir deren Ursache nicht wirklich bewusst. Ich mag einen Film anschauen, der mein Verhalten hinterher unbewusst beeinflusst, in einer Art und Weise, die mir nicht ganz klar ist. Aber, ich treffe doch Entscheidungen.“* Sie mögen argumentieren: *„Ich bin in Versuchung die Schokolade zu essen oder die weltberühmte Schwarzwälder Kirschtorte und manchmal entscheide ich Nein. Ich verzichte jetzt. Das süsse Zeug ist langfristig nicht gut für mich. Ist das nicht genügend Beweis dafür, dass zumindest **mein** CEO vorhanden und aktiv ist?“*

Nun, vielleicht habe ich schlechte Nachrichten für Sie. Die obigen Sätze, Ihre Argumente mögen ausreichend sein, um beim Abendessen mit Freunden zu diskutieren. Wissenschaftlich betrachtet gilt es, die Sätze als Ursache etwas zu unternehmen zu sehen, denn sie mögen die Konsequenz von Systemen in unserem Kopf sein. Zum Beispiel, ein System, uns zu motivieren, kalorienreiche Speisen zu uns zu nehmen. Dieses System besteht aus Motiven, Glaubenssätzen und Repräsentationen. Und dann besteht da das andere System, aufgebaut auf denselben Pfeilern. Ein System, dessen Motive sich um die Gesundheit kümmern, mit dem Wissen, was zuviel an Schokolade im Hinblick auf langfristiges Überleben bedeuten kann.

Das zweite System, in unserer Erörterung hier auch Modul genannt, hat diesen Wettstreit in den Momenten gewonnen, wenn wir auf die Schokolade oder den nächsten Drink verzichten – im Hinblick auf das langfristig höhere Gut. Da ist kein Selbst involviert. Ein neuraler Konflikt und lassen sie uns hoffen, dass die Weisheit immer öfter gewinnt. Auf das sexuelle Abenteuer (extern) heute für die Langlebigkeit der Beziehung verzichten.

Wenn also das stärkere Modul gewinnt und unser Verhalten diktiert, warum müssen wir uns den ganzen Dialog anhören? Spielt uns unser Hirn da eine Soap-Opera Show vor? Warum die pro – und kontra Argumentation, wenn das stärkere Modul sowieso das Sagen hat? Könnte unser Computer da oben nicht aufgrund einer logischen Konsequenz, eines Algorithmus entscheiden, was denn nun richtig für uns ist und uns aussen vor lassen? Nun, nicht wirklich, auch dafür gibt es eine Erklärung:

Menschen wollen ihre Entscheidungen rational begründen. Dies als Teil der PR Agentur in unserem Hirn. Wenn uns jemand herausfordert und fragt „*warum hast Du das gemacht?*“, dann wollen wir eine Antwort zur Hand haben, denn solange wir eine Begründung parat haben, sehen wir nicht wie ein Idiot aus. Besonders, wenn wir etwas verbrochen haben, was gesellschaftlich nicht wirklich akzeptabel ist. Nach der Affäre zuzugeben, „*ich wollte einfach kurzfristig sexuelle Bestätigung*“ klingt wesentlich weniger akzeptabel als „*Oh, wenn Du wüsstest, wie weit sich mein(e) Partner(in) emotional von mir entfernt hat, dann würdest du verstehen...*“. Die Module teilen also ihre Diskussion untereinander mit unserem Bewusstsein, weil sie wissen, dass wir mit/durch unser Bewusstsein mit anderen Menschen kommunizieren.

Man mag wohlüberlegt einen Drink zu sich nehmen. Manche entwickeln eine Gewohnheit, kaum zu Hause, Zeit für einen Drink. Der Alkoholiker braucht dann gar keinen Grund mehr, genauso wie bei anderen Suchtkrankheiten. Das Schokocroissant muss uns nur noch anlächeln. Die Ratio verschwindet und das kurzfristig befriedigend orientierte Modul gewinnt. Es scheint in Stärke zu wachsen, je häufiger es einen Sieg verbuchen kann. Wie sagte schon die Grossmutter: „*Wehre den Anfängen, es wird immer schwerer, der Versuchung zu widerstehen!*“

Unter dem Aspekt der Evolution macht das Sinn. Damals brachte man seine Gene nicht durch Reflektieren in die nächste Generation. Es galt, die kurzfristigen Motive jetzt gleich zu befriedigen – und heute ist fast immer genau das Gegenteil gefragt: Dem Impuls nicht gleich nachgeben, die Begierde nicht gleich befriedigen. Achtsamkeits-Meditation hilft, die Module und die dahinterliegenden Gefühle zu erkennen, sie nicht als Besitz zu betrachten und die Ratio einzuschalten. [Judson Brewer](#) hat sich darüber Gedanken gemacht:

Die Gier und Gelüste, die man verspürt, zum Beispiel mit Alkohol, die direkt die chemischen Reaktionen im Hirn beeinflussen, selbst zu kontrollieren, könnte wünschenswert sein. Das gab es ganz früher nicht. Kann Meditation, oder genauer Achtsamkeits-Meditation helfen, die Selbstkontrolle besser im Griff zu haben?

Judson Brewer arbeitet mit Achtsamkeits-Meditation, um Menschen zu helfen, die ihre Abhängigkeit von chemischen Drogen, wie z.B. Rauchen, eindämmen wollen. Er erklärt seinen Patienten, Begierde, Gelüste und Verlangen mit anderen Augen zu betrachten. Der erste Schritt ist, zu erkennen, wie sich das Verlangen anfühlt und dieses Verlangen zu akzeptieren. Oft schieben wir unangenehme Dinge ins Abseits. Gelüste sind unangenehm und so versuchen wir sie auf die Seite zu schieben. Wenn wir dies tun, dann lassen wir die Begierde gar nicht in unser Bewusstsein und damit können wir das Gefühl auch nicht analysieren. Brewer benutzt das Akronym **RAIN**. **R** steht für **Recognise** (anerkennen, eingestehen). **A** ist für **Allow** (gewähren, zugestehen) und **I** für **Investigate** (erforschen, untersuchen). Das Untersuchen ist der interessante Teil dabei, denn wir untersuchen, wie sich das Verlangen im Körper manifestiert. Wie fühlt es sich an? Dies kann, mit einiger Übung dazu führen, dass das unangenehme Gefühl der Begierde oder des Verlangens sich wandelt in ein Gefühl der Neugierde – und Neugierde befriedigen ist ein positives Gefühl und mag somit helfen, die Begierde unter Kontrolle zu kalten. Und das **N** steht für **Noting Practice** (Praktizieren und notieren).

Das RAIN Akronym hilft Menschen auf die Spitze der Welle und lässt sie dort reiten, anstatt in der Welle unterzugehen. Normalerweise unterliegt man dem Verlangen, gibt ihm nach oder versucht es zu unterdrücken. Alle drei Varianten sind wie Öl aufs Feuer gegossen. Nur das Beobachten schwächt das Verlangen, weil die Beobachtung an sich, das Verlangen nicht füttert. Wenn man die streunende Katze nicht mehr füttert, dann taucht sie früher oder später auch nicht mehr auf. Kein neues Holz mehr ins Feuer, dann erlischt es. Die Psychologen nennen das [Instrumentelle und operante Konditionierung](#). Wenn die Ratte im Versuchsaufbau den Hebel bedient, dann gibt es Futter. Wenn das Futter beim Hebel bedienen ausbleibt, dann drückt die Ratte auch den Hebel nicht mehr.

Wenn man jedes Mal, wenn man sich ärgert, Gläser an die Wand schmeisst, die Faust auf den Tisch schlägt - mag sich ja gut anfühlen - füttert man das Ärger-Modul. Oder man hasst jemanden und geht in der Weltgeschichte herum und spricht über die Person negativ. Fühlt sich auch gut an – oder? Noch besser, wenn der Empfänger unsere Meinung über diese Person teilt oder man überzeugt, dass die Person tatsächlich eine schlechte ist – noch besser, oder? Zumindest hat man damit dem Modul in Kontrolle mehr Futter gegeben. Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.

Drei Bereiche in denen Achtsamkeits-Meditation Sinn macht:

1. Meditation beruhigt das Default Mode Network – weniger Geschnatter im Kopf.
2. Meditation hilf uns über die Wertigkeit der einzelnen Module in Hinblick auf unsere Präsenz zu entscheiden. Wir haben mehr Kontrolle.
3. Mit Meditation können wir bestimmte Module stärken und jene, die wir nicht so sehr mögen, schwächen.

Ist dies ein Appell, um sich mehr mit Meditation auseinanderzusetzen? Ja, die Wissenschaft bestätigt den Nutzen. Hier der Link zu [Quellen](#). Falls Sie das Thema weiter interessiert, finden Sie hier eine einfache [Meditationsanleitung](#). Oder Sie rufen mich an.