

## Zwei- oder vierspurig?

Von A nach B gelangen wir als erstes, weil wir einen Grund dazu haben. Kennen wir die Strecke, dann fahren wir einfach los, ansonsten nahmen wir früher eine Strassenkarte zur Hand und heute hilft uns das GPS durch den Wirrwarr des Strassennetzwerks mit Einbahnstrassen, Sackgassen und dem aktuellen Verkehrsaufkommen, zu navigieren. Weltweit beträgt die Gesamtlänge des Strassennetzes, bestehend aus befestigten und unbefestigten Strassen, circa 31,7 Millionen Kilometer. Deutschland liegt auf Platz 12 (645,000 KM), Österreich Platz 39 (133,597 KM) und die Schweiz auf Platz 66 (71.464 KM).

Das sieht in unserem Hirn ganz anders aus. Schätzungen nach besteht unser Hirn aus knapp 100 Milliarden (100.000.000.000) Nervenzellen (Neuronen). 1897 prägte Charles S. Sherrington den Begriff „Synapse“ für die Verknüpfungen zwischen Neuronen. Ein einzelnes Neuron hat zwischen 1 und (je nach Quelle) bis zu 30.000 und mehr Synapsen.

Die Länge aller Nervenbahnen des Gehirns eines erwachsenen Menschen beträgt etwa 5,8 Millionen Kilometer, das entspricht dem 145-fachen Erdumfang.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten die Teilnehmer einer Konferenz zu einem gemeinschaftlichen, sinnvollen Verhalten bewegen – mit dem Haken dabei: Die Konferenz hat zwölfmal so viele Teilnehmer, wie heute auf der Erde leben – und Sie haben nur Bruchteile einer Sekunde Zeit.

Unmöglich, oder? Doch im Körper funktioniert das; unentwegt und mit einer beeindruckenden Erfolgsquote, selbst wenn wir schlafen. Damit kleinste Handlungen, Verhaltensweisen und Emotionen möglich werden, müssen die Neuronen im Hirn zusammenarbeiten und miteinander kommunizieren. Da gibt es keine Sprachbarrieren, die Nervenzellen verstehen sich untereinander perfekt – mit Hilfe von elektrischen und chemischen Signalen.

### Wege zur Veränderung

Früher dachte man, das Gehirn des Menschen sei irgendwann fertig ausgebildet. Erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts wurde die Plastizität des Gehirns (= Wachstumsbereitschaft bis zum letzten Atemzug) entdeckt. Was bedeutet das genau? Der jahrhundertlange Glaube an das „Ich“ als fixer Zustand musste dem Verständnis der Persönlichkeit als kontinuierlicher dynamischer Prozess weichen.

Mit neuen Erfahrungen und durch äussere Veränderungen sind wir auch in unserem Inneren ständig in Entwicklung und können in jedem Alter noch eine andere oder ein anderer werden.

Bei unserer Persönlichkeitsentwicklung (unserer geistigen Entwicklung) entstehen in unserem Gehirn Verdrahtungen der Synapsen, die sogenannte „neuronale Bahnung“. Jedes Erleben, jedes deiner Verhalten und jeder deiner Gedanken zieht eine synaptische Verschaltung der betreffenden Nervenzellen im Gehirn nach sich. Jeder intensive Impuls führt zu einer neuen Verbindung – und mit jeder Wiederholung von Reiz und Reaktion – wird diese Verbindung stärker „gebahnt“.

Querfeldein über die Wiese gehen, und wenn häufiger benutzt, entsteht ein Trampelpfad. Bei sehr häufiger Nutzung wird ein Weg gepflastert. Und wenn als sinnvoll erachtet, wird dieser Weg zu einer breiten Strasse oder gar zu einer Autobahn.

Diese „Autobahn“ ist für neue Impulse und Reize dann so bequem (komfortabel und in der Komfortzone) und einladend, dass sie automatisch und oftmals (eigentlich meist) unbewusst immer wieder benutzt wird. Es entwickeln sich Reaktionsmuster – und wir laufen auf Autopilot. Der Autopilot ist per se nichts Schlechtes, ausser bei ungewollten Verhalten. Der Griff zur Schokolade, zur Zigarette nach dem Essen, zum Kaffee oder das Ärgern über den auf der Passstrasse im Überholverbot, mit 40 km/h Dahinschleichenden, läuft meist automatisiert ab, ob wir wollen oder nicht.

Um ein Reaktionsmuster zu verändern, um neue Wege zu gehen, braucht es neue Autobahnen. Die entstehen dummerweise nicht über Nacht. Der neue Pfad muss attraktiver und bequemer werden als der alte.

## Umsetzung

Beim neuen Pfad bauen braucht es eine hohe Intensität im Erleben und entsprechendes Bewusstsein. Damit die Verknüpfung stabil wird, muss das neue Verhalten (oft mit einer Erweiterung der Komfortzone verbunden) bewusst, emotional und intensiv erlebt und so oft wiederholt werden, bis das alte Muster an Attraktivität verloren hat.

Das braucht seine Zeit – auch wenn die Werbung uns weis machen will, dass alles jetzt und gleich, vor allem dann funktioniert, wenn man dieses oder jenes Produkt kauft. Veränderung findet jedoch nur in einem selbst statt.

Je häufiger wir unseren Träumen Raum geben und je intensiver und sinnlicher wir darin schwelgen, umso schneller wird aus dem Trampelpfad eine Autobahn. Sich mit den negativen und ungewollten Verhalten auseinandersetzen, bringt nicht viel und verstärkt die neuronalen Erregungsmuster, die man ja eigentlich vermeiden will.

Problemdenken führt zu Problemen, Lösungsdenken führt zu Lösungen. Wittgenstein hat das schon 1922 niedergeschrieben:

**Die Tatsachen gehören alle nur zur Aufgabe, nicht zur Lösung.**

*Tractatus Logico-Philosophicus, 6.4321*

In diesem Sprichwort darfst du „Aufgabe“ mit „Problem“ ersetzen. Neue Muster entstehen nur durch neue Erfahrungen, andere Betrachtungsweisen, neue Erlebnisse und neue Gedanken. Erinnerungen sind nur Datensätze, die schon erlebt sind.

Sich mit seinen Träumen, Wünschen und Zielen bewusst zu beschäftigen, öffnet die Türen zu Optionen. Wo es lang gehen soll, liegt nun mal nur an einem selbst.

## Wo anfangen?

In sich hineinhorchen, um herauszufinden, was man für sich selbst als richtig und als Wahrheit betrachtet. Nicht, „was man sollte“ oder „was im Allgemeinen richtig wäre“. Sich aktiv mit neu auftauchenden Aufgaben bewusst auseinandersetzen, um zu erkennen, dass Entscheidungen nicht vor anderen, sondern nur vor sich selbst zu verantworten sind.

Viele Menschen haben schon viel probiert. Bücher gelesen, mit Freunden darüber gesprochen, vielleicht sogar ein Seminar besucht, aber kommen nicht so richtig vom Fleck.

Warum?

Carl Sprengel und Justus von Liebig haben das Minimumgesetz entwickelt. In Kurzform der Grundsatz:

**Das Wachstum einer Pflanze orientiert sich an dem Nährstoff, den sie am wenigsten besitzt.**

Sobald ein Wirkstoff nicht in ausreichendem Masse vorhanden ist, kommt das Wachstum zum Stillstand, und zwar selbst dann, wenn alle anderen Wirkstoffe im Überfluss vorhanden sind. Als Minimumfaktor bezeichnete Liebig das jeweils knappste Element, also das, welches den Wachstumsprozess behindert.

Bei Menschen ist das sehr ähnlich.

Bei uns sind diese Engpässe jedoch keine fehlenden Nährstoffe, sondern unsere Erfahrungen und Erlebnisse in unserem Leben. Wir haben Strategien entwickelt, damit es uns gut geht. Viele dieser Strategien sind uns mehr oder weniger unbewusst, zwar vierspurig und damit sehr komfortabel, und mögen uns heute davon abhalten, das zu tun, was wir eigentlich erreichen wollen.

Mit den unbewussten, inneren Konflikten ist das so eine Sache. Wenn unbewusst, wie kann man dann solche Engpässe (falls vorhanden) überhaupt finden?

Dafür gibt es leider (noch?) kein Patentrezept. Engpässe gibt es in jedem Wachstums- und Entwicklungsprozess. Irgendetwas bremst die Entwicklung am stärksten. Das ist dann der Engpass.

## Träume mögen helfen

Lebst du das Leben deiner Träume? Stehst du morgens auf und kannst es kaum erwarten, an deinen Projekten weiterzuarbeiten? Wenn du diese Frage nicht mit einem eindeutigen „Ja!“ beantworten kannst, aber Ja sagen möchtest, dann kannst du mit deinen Träumen beginnen.

Manchmal kannst du Teile deines wahren Selbst entdecken, wenn du spontan einen oder mehrere der folgenden Sätze beantwortest:

- ⇒ Eigentlich würde ich gerne ...
- ⇒ Wenn alles möglich wäre, dann ...
- ⇒ Wovon ich schon seit längerem träume, ist ...
- ⇒ Wenn ich im Lotto gewinnen würde, dann ...

Du kannst auch analytischer vorgehen und dir überlegen, wie denn deine Träume für die möglichen Lebensbereiche aussehen.

Welche Wünsche habe ich:

- ⇒ Für meine Persönlichkeit und Weiterentwicklung?
- ⇒ Für meine Körper, Gesundheit und Energie?
- ⇒ Für Freude und Emotionen?
- ⇒ Für Partner und Familie?
- ⇒ Für Unternehmer in meinem Leben sein?
- ⇒ Für Freunde und Netzwerk?
- ⇒ Für Finanzen und Materielles?
- ⇒ Für die Welt und für meinen Beitrag, den ich leisten will?

Träume und Wünsche für sich zu erkennen, ist ein wesentlicher Schritt, um über sein bisheriges Leben zu reflektieren. Während man dies tut, gibt man seinem Unbewussten (dem Freund auf der anderen Seite) Zeit und Raum, um eventuell Verhaltensweisen und Situationen zu finden, die sich wie ein roter Faden durch die Lebensgeschichte ziehen. Jenes, was dich ab und zu gebremst hat, mag einer deiner Engpässe sein.

Es hilft natürlich auch, die eigenen Stärken zu fördern. Aber, die Kette, das ist ein altes Lied, ist nicht stärker als ihr schwächstes Glied. Dein Tennispartner konzentriert sich auf deine schwache Rückhand...

Deshalb macht es Sinn, auch an seinen Schwächen und eventuellen Engpässen zu arbeiten, den diese verhindern die Entwicklung des ganzen Systems.

**Die Akzeptanz der eigenen Schwächen löst diese auf und führt zu innerer Stärke. Denn wir bremsen uns immer selbst.**

*Thomas Pfitzner*