

König Unterbewusstsein

Warum denn König Unterbewusstsein? Unser Verstand ist doch der Chef und bestimmt unser Handeln! Tatsächlich ist dies in vielen täglichen Situationen nicht so. Vielleicht können Sie sich in einem oder mehreren der folgenden Szenarien wiederfinden:

- Jemand nimmt Sie auf den Arm und Sie würden gerne schlagfertig reagieren. Leider fällt Ihnen im ersten Moment nicht die passende Antwort ein – etwas später, wenn die Situation vorbei ist, könnten Sie richtig gut kontern.
- Sie haben eine unangenehme Aufgabe zu erledigen und schieben sie immer wieder auf.
- Eigentlich sind Sie ein Mensch, der Ordnung und Struktur mag, aber irgendwie schaffen Sie es doch immer wieder, dass Unordnung herrscht.
- Sie haben eine andere Meinung, aber sagen lieber gar nichts, um sich nicht in die Nesseln zu setzen. Danach fühlen Sie sich schlecht und wünschen, Sie hätten den Mut gehabt, Farbe zu bekennen.
- Sie haben sich fest vorgenommen, nicht mehr in die Luft zu gehen und doch passiert es Ihnen in gewissen Situationen immer wieder – mit allen negativen Auswirkungen für Ihre Umgebung und sich selbst.
- Sie wissen genau, es ist nicht richtig bzw. es tut Ihnen nicht gut und doch tun sie es immer wieder. Das können die Chips am Abend sein, die Zigarette zwischendurch, das ein- oder andere Glas Wein zu viel, - die Palette ist groß.
- Ihnen passiert immer wieder das Gleiche und Sie wissen nicht warum. Auch wenn Sie gegenwärtig bei sich keinen Fehler sehen, ist hier ein Ursprung in Ihrem Verhalten wahrscheinlich.
- Sie haben Flug-, Tunnel- oder Platzangst.

Diese Liste könnte man beliebig fortsetzen.

Die schlechte Nachricht ist:

Oftmals kommen wir hier mit unserem Verstand d.h. mit bewussten Entscheidungen nicht weiter - obwohl wir uns immer wieder vornehmen, anders zu reagieren bzw. unser Verhalten oder die Situation zu verändern.

Die gute Nachricht ist:

- Wir können für diese Situationen nichts, denn Prägungen aus der Vergangenheit sind für unsere Verhaltensweisen verantwortlich. Diese Prägungen haben i.d.R. mit

unserer Kindheit zu tun. In vielen Fällen erinnern wir uns nicht bewusst an die prägenden Ereignisse oder würden sie nie mit unseren Verhaltensweisen in Verbindung bringen. In unserem Unterbewusstsein hingegen sind all' diese Erfahrungen abgespeichert und wirken bis heute durch.

- Wir können durch Coaching-Techniken und Mentalreisen Zugang zum enormen Wissensspeicher unseres Unterbewusstseins bekommen und Blockaden auflösen.
- In unserem Unterbewusstsein sind nicht nur negative Prägungen gespeichert, sondern auch viele positive Erfahrungen, sogenannte Ressourcen. Diese können durch Mentaltraining abgerufen und bewusst gestärkt werden.

Warum hat nun unser Unterbewusstsein eine solche Macht, dass es unseren Verstand immer wieder zu unserem Nachteil aushebelt? Hierzu muss man als Erstes wissen, dass unser Unterbewusstsein über die fünf Sinne gegenüber unserem Verstand ein Vielfaches an Reizen pro Sekunde aufnimmt. Das Unterbewusstsein speichert einen Großteil dieser Reize, so dass uns ein enormer Wissensspeicher zur Verfügung steht. Die Sprache des Unterbewusstseins sind Bilder, Gefühle, Symbole und Metaphern – gelegentlich erreicht uns dieses intuitive Wissen als Eingebung, Einfall, Instinkt, Geistesblitz oder plötzliches Bewusstwerden von etwas Neuem.

Ein kleiner Ausflug in die Neurowissenschaft hilft uns nun zum Verständnis der Zusammenhänge weiter: Das menschliche Gehirn besteht aus dem Großhirn, Zwischenhirn und Stammhirn. Das Großhirn hat sich erst in den letzten Jahrtausenden entwickelt und ist für die Ratio zuständig, also für Denken, Logik und Sprache. Das kleinere Zwischenhirn, das in der Entwicklungsgeschichte vor dem Großhirn da war, ist für Gefühle, Emotionen und die Bewertung von Gefahr zuständig. Das nochmals kleinere Stammhirn, auch Reptilienhirn genannt, steuert lebenserhaltende Funktionen wie Atmung und Herzschlag.

Im Großhirn sind viele Informationen gespeichert, es kommen jedoch nur maximal 1-2 % der äußeren Reize sofort im Großhirn an. Die meisten Sinnesreize gelangen zuerst ins Stammhirn (v.a. Fühlen und Hören) und ins Zwischenhirn (v.a. Sehen, Schmecken und Riechen). Das Zwischen- und das Stammhirn reagieren aufgrund gespeicherter Informationen über Hormonausschüttung extrem schnell, was auf unsere Entwicklungsgeschichte (z.B. Entscheidung Flucht oder Kampf) zurückzuführen ist. Wenn es nun z.B. Situationen gibt, in denen wir immer wieder gleich reagieren, obwohl wir genau wissen, es ist nicht richtig, reagiert das Zwischenhirn. Mentaltraining arbeitet mit diesem Wissen. Wenn man seine inneren Programme verändern möchte, kann man über Bilder, Bewegungen und Rituale mit dem Zwischenhirn kommunizieren. Dadurch kann man negative Impulse des Zwischen- und Stammhirns schwächen und gleichzeitig die Großhirnfunktion messbar steigern.

Ein Teil des Zwischenhirns, die Amygdala (Mandelkern), ist für die Bewertung zuständig, ob eine Situation bedrohlich ist. Je gestresster Personen sind, umso häufiger wird eine Situation

als gefährlich eingestuft und entsprechend reagiert. Bei Dauerstress ist die Amygdala „entzündet“ und kann Blumenkohl-artig wachsen. Dann fühlt man ständig Bedrohung oder hat immer das Gefühl, es könnte etwas schief gehen. So kann es zu Depression, Burnout oder unverhältnismäßig aggressivem Verhalten kommen.

TIPP:

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich eine vergrößerte Amygdala bei gleichbleibendem Stress mit der folgenden einfachen Wahrnehmungsübung messbar zurückbilden kann, wobei das Lebensgefühl deutlich gesteigert wird und sich das Schmerzempfinden verringert:

- Führen Sie acht Wochen lang an fünf Tagen pro Woche für ca. 10-30 Minuten eine Körperreise durch, wobei Sie Ihren Körper mental durchwandern und einfach alles wahrnehmen, was sich Ihnen zeigt (Body Scan – Teil der Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR-Methode). Vielleicht nehmen Sie ein Druckgefühl am Kopf wahr, Herzklopfen, ein Gefühl der Unruhe in Ihren Fingern, kalte Füße oder ähnliches. Begegnen Sie Ihren Gedanken, Empfindungen und Gefühlen mit einer wohlwollenden, akzeptierenden Haltung. Machen Sie aus dieser Übung ein Ritual, z.B. nach dem Aufwachen, in der Mittagspause im Büro oder nach Feierabend zu Hause.

Dadurch können Sie Ihr persönliches Wohlbefinden erheblich steigern, körperlichen Folgen von Stress entgegenwirken und ganz nebenbei auch den Bereich im Großhirn verbessern, der für Körperwahrnehmungen zuständig ist (Inselcortex), was wiederum andere Vorteile mit sich bringen kann.

Viel Spaß mit der Übung!

Anja Köhler

Dipl. Mental Coach (CH) / zert. Mentaltrainerin