

## **Moment mal...**

### Verhaltensänderung 3.0

Der Frühling hat alles neu und grün gemacht und nun entfaltet sich die Natur um uns prächtig. Geht Ihnen das auch so? Wie schaut es mit der Natur in Ihrem Innern aus? Mit unseren Mind-Body medizinischen Angeboten regen wir ja Lebensstilentscheidungen an, die unserer Natur entsprechen und die unsere natürlichen Selbstheilungskräfte stärken. Doch oft fällt es uns in schwer, alte Gewohnheiten zu verändern bzw. nach den ersten Schritten konsequent am Ball zu bleiben. Es klingt ja eigentlich leicht, mehr Sport zu treiben, sich gesünder zu ernähren oder in den Alltag kleine Entspannungspausen zu integrieren. Aber statt unsere Kenntnisse über gesundes Leben in die Tat umzusetzen, finden wir uns regelmäßig mit einer Tüte Chips abends auf dem Sofa wieder. Die Gewohnheit hält uns oft in Verhaltensmustern, die uns zwar kurzfristig einen Lustgewinn bringen, uns aber auf Dauer schwächen fest, als wäre sie ein Bleigewicht. Unser Organismus ist zwar zutiefst auf Selbsterhalt ausgerichtet. Zugleich stellt Gesundheit nicht den einzigen Wert dar, der unser Handeln bestimmt. Zumal wenn Gesundheit eine abstrakte Idee über eine mögliche Zukunft bleibt, dann motiviert das Wohlgefühl jetzt und hier unser Tun viel stärker. Es gilt also, Verhaltensweisen zu finden, die uns in diesem Moment gut tun und zugleich auf Dauer unsere Gesundheitsressourcen stärken. Dabei dann können wir darauf vertrauen, dass wir gern für uns sorgen und Selbstfürsorge entwickeln wollen. Um zu verstehen, wie das gehen kann, macht es Sinn, uns kurz anzuschauen, wie unser Gehirn aufgebaut ist, und wie es am besten lernt. Hilfreich dafür ist, uns unserer Gehirn in drei Bereichen vorzustellen: dem Stammhirn, dem limbische System und dem Neocortex.

Der evolutionär älteste Bereich ist das **Stammhirn** in Verlängerung des Rückenmarks tief unten im Innern unseres Gehirns. Dort werden Grundfunktionen und -rhythmen unseres Organismus wie Atmung, Herzschlag, Erregung und Beruhigung gesteuert. Der Kampf-,

Flucht- oder Totstell-Reflex in Stresssituationen wird ebenfalls zum großen Teil im Stammhirn ausgelöst. Dopamin, das Belohnungshormon, wird im Stammhirn freigesetzt. Eine seiner Hauptfunktionen ist die Wiederholung und Verstärkung von Handlungen, die als erfolgreich eingeschätzt werden. Das Gehirn von Reptilien ähnelt unserem Stammhirn, deshalb wird oft auch im Bezug auf Menschen vom Reptiliengehirn gesprochen, wenn es um die Steuerung dieser Grundfunktionen geht. **Einfach ausgedrückt, steuert das Stammhirn unsere Instinkte durch Erregung und Belohnung.**

Im **limbischen System**, das Hirnbestandteile zwischen dem Stammhirn und dem Großhirn umfasst, entsteht ein Großteil unserer Emotionen. Es ist also damit befasst, was wir als angenehm, unangenehm, erstrebenswert oder abstoßend erleben und bestimmt damit auch die Qualität unserer Beziehungen und unsere Entscheidungen. Das Wort „limbisch“ leitet sich vom lateinischen „Limbus“ her, das „Saum“ oder „Rand“ bedeutet. Diese Bezeichnung wurde gewählt, weil sich die Bestandteile des limbischen Systems wie ein doppelter Ring oder Saum um das zentrale Hirnareal des Thalamus gliedern. Dort gehen alle Sinneseindrücke ein und werden je nach Wichtigkeit an die Großhirnrinde und damit ins Bewusstsein weitergeleitet oder nicht. Im limbischen System werden u.a. auch Endorphine ausgeschüttet, die schmerzhemmend und lustvoll euphorisierend wirken. Das Vorhandensein von Endorphinen verstärkt auch die Ausschüttung von Dopamin. **Das limbische Gehirn ist damit unsere emotionale Motivationszentrale.**

Die evolutionär jüngeren Gehirnbereiche befinden sich in der Hirnrinde (lat. Cortex). Dort werden u.a. die Wahrnehmungen aus der Umgebung und dem Innern des Körpers verarbeitet, die Motorik organisiert sowie Handlungen geplant und gesteuert. Aufmerksamkeit, Konzentration, Entscheidungsfindung, Persönlichkeit, Empathie, Humor, logisches Denken sind ebenfalls Funktionen, die unter wesentlicher Beteiligung des Neokortex ablaufen.

**Persönlichkeit, Beziehungsgestaltung und Denken sind also zentrale Eigenschaften des Neokortex.**

Im alltäglichen Leben arbeiten Stammhirn, limbisches Hirn und Kortex gemeinsam. Wenn wir nun bewusst den Entschluss fassen, unsere Selbstheilungskräfte zu stärken, indem wir im Alltag dafür förderliche Lebensstilentscheidungen treffen, sollten wir alle drei Gehirnfunktionsbereiche integrieren. Konkret heißt das, wenn wir etwas Neues ausprobieren und lernen wollen, dann sorgen wir zuerst dafür, dass unser Organismus vom Erregungs- in einen Erholungszustand wechselt. Damit beruhigen und befrieden wir das Stammhirn. Weiter stärken wir unsere Motivation für gesundes Verhalten, indem wir es mit positiven Emotionen verbinden. D.h. wir suchen uns neue Verhaltensweisen aus, die uns interessieren, und die wir als angenehm empfinden. Damit machen wir unser limbisches System glücklich. Und wir stärken unser Bewusstsein dafür, dass wir intelligente, sinnvolle und soziale Handlungen ausführen, die zu uns passen. Idealerweise suchen wir uns dafür angenehme Menschen zur Unterstützung. Wenn unsere drei Gehirnbereiche in dieser Weise angesprochen werden, empfinden wir Begeisterung für das, was wir tun und stärken neue Gewohnheiten.

Als Menschen sind wir uns bewusst, dass wir bewusst sind. Wir können nicht nur denken und Entscheidungen treffen, wir sind auch in der Lage uns unseres Denkens und der Art unserer Entscheidungsfindung bewusst zu werden. Im Beispiel oben fanden wir uns mit einer Tüte Chips auf dem Sofa, ohne dass wir da so wirklich sein wollten. Wenn wir unser Selbstbewusstsein stärken, gelingt es zunehmend besser, die vielen kleinen Entscheidungsschritte dort hin wahrzunehmen und jeden einzelnen davon bewusst zu gestalten, wenn wir das möchten. Wir funktionieren dann weniger automatisch, sondern bewusst achtsam als Herren im eigenen Haus. Das ist großartig für die Gestaltung eines Lebensstils, der unsere Ressourcen für Gesundheit erhält und stärkt. Und eine solche Lebensform hilft uns zugleich, uns unserer Werte bewusst zu werden, unsere Ziele klarer zu sehen und immer mehr das zu tun, was uns wirklich, wirklich entspricht.

## Empfehlungen:

Selhub MD, Eva M., Logan ND, Alan C. Your Brain On Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness and Vitality. Wiley, 2012.

Joachim Bauer Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens Karl Blessing Verlag, 2015

Werner Tiki Küstenmacher Limbi: Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn Campus Verlag, 2014

Dr. med. Lissa Rankin Mind over Medicine - Warum Gedanken oft stärker sind als Medizin: Wissenschaftliche Beweise für die Selbstheilungskraft. Kösel Verlag, 2014