

Verantwortung und Neurobiologie

Unser Leben im Spannungsfeld von Stammhirn und Grosshirnrinde

Eva Kaul

Von automatischen Verhaltensmustern zu bewusstem verantwortungsvollem Handeln – und umgekehrt.

Ein fiktiver Kurs im IBP Persönlichkeitsbildungsangebot: Die Teilnehmenden werden angeleitet, sich eine Situation zu vergegenwärtigen, in der sie sich verlassen fühlen. Sie lassen sich diese Situation spüren und finden passend dazu eine Geste und einen Satz, welche sie einander vorstellen. Teilnehmerin A betritt den Kreis mit ausgestreckten Armen, weit geöffneten Augen und ruft: «Hilf mir!», Teilnehmer B zeigt sich mit hängenden Schultern, Blick zum Boden und sagt mit leiser Stimme: «Mich will sowieso niemand.», Teilnehmerin C hat ihre Augen geschlossen, hält sich selbst umarmt und summt ein Lied. Im Anschluss tauschen die Teilnehmenden aus, inwiefern sie ihr Verhalten als typisches Muster in ihrem Leben kennen.

Muster sind eine wunderbare Sache: Sie sind altbewährt, sofort verfügbar, ohne dass wir uns darüber Gedanken machen oder sie planen müssen. Es sind Automatismen. Wir beginnen unser Leben bereits mit einer Anzahl genetisch vererbter Muster, wie zum Beispiel Schluck-, Saug-, Greif- und Ausscheidungsreflexe. Diese stereotypen Verhaltensweisen müssen wir nicht lernen, sie werden uns mitgegeben, als Geschenk unserer Ahnen und der Evolution. Sie haben sich über

Jahrtausende bewährt und müssen glücklicherweise nicht von jedem Individuum neu erfunden werden. Ihr anatomisches Korrelat sind stammesgeschichtlich alte Hirnareale, wie der Hirnstamm und die Basalganglien.

Während ein Tiger sich bewegt wie ein Tiger, haben wir Menschen unser je individuelles Bewegungsmuster als verkörperten Ausdruck unserer individuellen Geschichte.

Wir lernen aber auch neue Muster: Irgendwann können wir genauso selbstverständlich und ohne nachzudenken gehen oder Fahrrad fahren wie wir schlucken. Ausgangspunkt zur Entstehung eines neuen Musters ist Interesse und erkundendes Verhalten. Stellen wir uns ein Baby vor, das sich fortbewegen möchte. Es experimentiert dazu bewusst mit zielgerichteten Bewegungen – anatomisches Korrelat dazu ist der motorische Kortex des Grosshirns. Diese Bewegungen werden aufgrund bewusster Sinnes-

eindrücke verfeinert und angepasst, bis das Kind schliesslich mit viel Üben ein Gefühl für den Bewegungsablauf Krabbeln bekommt. Dieses Gefühl für die Bewegung wird in den Basalganglien in ein Muster übersetzt, kodiert als Muskelfaserlänge und Muskelspannung aller am Krabbeln beteiligter Muskeln. Künftig muss das Kind die Krabbelbewegungen nicht mehr bewusst ausführen, sondern kann einfach das Muster abrufen und seine Aufmerksamkeit derweil auf andere interessante Dinge lenken.

Im Gegensatz zu anderen Lebewesen sind wir Menschen nicht auf ein Repertoire speziesspezifischer, genetisch gespeicherter Bewegungsmuster limitiert. Weil die motorische Entwicklung des Menschen bis zum Gehen derart lange dauert, ist es nicht nur die vererbte kollektive Weisheit unserer Spezies, welche bestimmt, wie wir kriechen oder gehen. Bis ein Kleinkind geht, macht es unendlich viele Versuche nach dem Motto Versuch und Irrtum. Alle Erfahrungen, die es dabei macht (Körperempfindungen, Emotionen, Reaktionen der Bezugspersonen) prägen die Entwicklung und das daraus resultierende Bewegungsmuster. Das Kind antwortet mit seinem Bewegen auf seine Wahrnehmungen. Während ein Tiger sich bewegt wie ein Tiger, haben wir Menschen unser je individuelles Bewegungsmuster als verkörperten Ausdruck unserer individuellen Geschichte. Weil Haltung- und Bewegungsmuster in



Erforschen Sie Ihre Gewohnheiten neugierig. Versuchen Sie dem, was sich zeigt, mit der grundlegenden Sanftheit und Bodenlosigkeit Ihres Daseins zu begegnen, bevor Sie sich auf eine Gewohnheit versteifen.

Pema Chödrön

den Basalganglien abgespeichert sind, laufen sie unbewusst ab.

Wir Menschen haben mit unserem grossen Neokortex die Möglichkeit, fast unendlich viele Variationen von neuen Mustern zu lernen. Keine andere Spezies hat derart viele Fähigkeiten entwickelt oder eine solche Verschiedenartigkeit unter den einzelnen Individuen hervorgebracht. Soviel wir wissen, wird aber auch keine andere Spezies neurotisch oder suizidal oder hat Verhaltensweisen entwickelt, welche die Ressourcen unseres Planeten und damit die Grundlage ganzer Ökosysteme derart gefährden. Der Mensch hat – als Individuum und als Spezies – offenbar auch Muster gelernt, die ihm schaden.

Somit stellt sich die Frage: Können Muster verändert werden? Glücklicherweise lautet die Antwort: «Ja!» Die Voraussetzung ist bewusstes Wahrnehmen des eigenen Musters auf allen Ebenen: körperlich, emotional, gedanklich und sozial. Dieser wesentliche Schritt liegt in der Eigenverantwortung des Individuums, kann jedoch durch äussere Hilfe wirksam unterstützt werden. Da die Entstehung von Mustern eine Antwort auf das eigene Erleben (körperlich, emotional, gedanklich und sozial) ist, können sie auch über das Erleben verändert werden. IBP mit seinem ganzheitlichen Ansatz bietet dafür ein wirkungs- und lustvolles Lernfeld mit dem Ziel, sich reaktiver Automatismen bewusst zu werden und, wo gewünscht, weiter zu

verantwortungsvollem Handeln zu entwickeln. So kann eine gesunde Balance zwischen konservativem Erhalten von Bewährtem und achtsamem Experimentieren im Unbekannten wachsen – evolutionär notwendig, um Leben zu erhalten und weiter zu entwickeln.

Kehren wir zum Abschluss zurück zu den drei Teilnehmenden des IBP Workshops. Sie haben ihre automatische Reaktion auf Verlassenheitssituationen bewusst wahrgenommen. Falls sie ihr Verhaltensrepertoire erweitern möchten, können sie künftig im Alltag darauf achten, wann und wie sich diese Reaktion zeigt. Sie können innehalten, sich spüren und ihr zugrundeliegendes Bedürfnis wahrnehmen. Vielleicht sind sie auch bereit, noch einen Schritt weiter zu gehen und etwas Neues auszuprobieren. Die Erfahrungen, die sie dabei machen, helfen ihnen, den Fächer der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zu erweitern.

Eva Kaul

Dr. med., IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig

Literaturhinweise

Dean Juhan, Job's Body, Kapitel 7, Muscle as sense organ

Schmidt und Thews, Physiologie des Menschen, Kapitel 5, Motorische Systeme

«Ohne Wenn & Aber»

Ein Workshop zum Thema Selbstfürsorge

Sich selbst mit Freundlichkeit begegnen, aufmerksam und liebevoll mit sich selber und den eigenen Bedürfnissen umgehen, sind Qualitäten, die das Wohlbefinden und die innere Zufriedenheit im Leben stärken. Unser Zeitgeist, in dem mehr mehr ist, ewige Jugend angesagt ist und die Tage 36 Stunden haben sollten, konfrontiert uns jedoch in immer höherem Tempo mit Anforderungen, wie wir sein, was wir tun und leisten sollten. Dabei kommen unsere eigenen Bedürfnisse zu kurz. Verstimmung, Unlust, Erschöpfung bis hin zu Burnout sind mögliche Auswirkungen.

Der Workshop unterstützt mit einfachen, wirksamen Übungen und praktischen Werkzeugen die TeilnehmerInnen, ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge mehr und mehr zu entwickeln und sie im Alltag sinnvoll für sich einzusetzen. Selbstfürsorge kann so zu einer Quelle von Verbundenheit und Präsenz werden, und zu einem befreienden Gefühl von Wahl- und Gestaltungsmöglichkeiten beitragen.

Mit Gandhera Brechbühl und Silvia Pfeifer

23.–25.08.2013, Fr 19.00–So 13.00 Uhr, IBP Institut, Winterthur

15.–17.11.2013, Fr 19.00–So 13.00 Uhr, Luzern

Details siehe www.ibp-institut.ch