Fokus

Im Gefängnis
Vor einem Jahr wurde das GZW eröffnet
Reportage — 18

US-Wahlen 2024
Präsident Biden kandidiert wohl erneut – leider
Kommentar — 21

«Das Gehirn ist nicht dazu da, uns glücklich zu machen»

Interview mit Stress-Coach Sebastian Purps-Pardigol weiss, warum Menschen in Hochrisikojobs wie Geiselverhandler und Fluglotsen trotz enormer Belastung die Kontrolle nicht verlieren. Er erklärt, was wir daraus für unseren Alltag lernen können.

Nadja Pastega (Text) und
Franziska Gilli (Bilder)

In Stresssituationen reagiert unser Gehirn mit einer von drei Überlebensstrategien: Angriff, Flucht oder Starre. Wir verlieren den klaren Kopf. Was kann man tun, um die Nerven zu behalten? Für sein Buch «Leben mit Hirn» hat der Mental-Coach Sebastian Purps-Pardigol Antworten von Wissenschaftlerinnen und Experten aus der ganzen Welt zusammengetragen. Und mit Personen gesprochen, die in ihren Berufen enormen Druck ertragen müssen und durch die Menschen sterben, wenn sie versagen.

Herr Purps-Pardigol, wann waren Sie das letzte Mal richtig gestresst?
Als mein kleiner Sohn ins Spital kam. Es ging ihm gar nicht gut. Die Ärzte erwähnten Leukämie. Wie sich dann zeigte, war das nicht der Fall. Aber das waren die schlimmsten Stunden meines Lebens.

«Viele Menschen lassen sich eher von Hiobsbotschaften fesseln»

Sie haben ein ganzes Buch darüber geschrieben, wie man bei Belastungen einen klaren Kopf behält. Offenbar fällt das selbst Ihnen nicht immer leicht.
Damals war ich noch nicht an dem Punkt, an dem ich heute bin. Ich kannte die Erkenntnisse neurowissenschaftlicher Studien zum Thema Widerstandsfähigkeit noch nicht. Sie zeigen, dass wir beeinflussen können, wie unser Gehirn auf Belastungen reagiert. Das ist die gute Nachricht.
Und die schlechte Nachricht?
Das Gehirn ist nicht dazu da, uns glücklich zu machen. Darum müssen wir uns schon selber kümmern.

Wir können kontrollieren, wie wir auf Belastungen reagieren, sagt Sebastian Purps-Pardigol.

Wie dürfen wir das verstehen?
Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, uns am Leben zu erhalten. Es sucht ganz automatisch nach Gefahren und versucht, diese zu vermeiden. Deswegen lassen sich viele Menschen eher von Hiobsbotschaften fesseln als von positiven Nachrichten.
Kann man damit auch diese «Shitstorms» im Netz erklären, bei denen man sich fragt: Haben diese Leute eigentlich keine realen Probleme?
Wenn nichts Lebensbedrohliches zu finden ist, wählt unser Hirn das Nächstbeste. Besonders eindrücklich ist so eine fehlgeleitete Übererregung bei Konflikten in den sozialen Medien wie Facebook, Twitter und so weiter. Es hat den Anschein, dass jener Teil des Gehirns, der für die Impulskontrolle zuständig ist, bei manchen Menschen ausser Kraft gesetzt ist, wenn sie vor ihrem Bildschirm sitzen und etwas lesen, das ihnen nicht gefällt. Dann übernimmt der archaische Angriffsmodus des Hirnstamms und tippt Beleidigungen in die Tastatur.
Der amerikanische Schriftsteller Mark Twain schrieb mal:

Fortsetzung — 17

Der Mental-Coach

Der Deutsche Sebastian Purps-Pardigol, 1976 geboren, hat zehn Jahre in der Schweiz gelebt. Damals war er für den Swisscom-Zulieferer Ericsson tätig. Inzwischen lebt er wieder in Hannover und ist als Trainer von Führungskräften tätig. Er nutzt sowohl die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung als auch jahrtausendealtes fernöstliches Wissen. Darüber hat er das Buch «Leben mit Hirn» geschrieben, das im letzten Herbst an der Frankfurter Buchmesse den Publikumspreis erhielt. Zuvor erschienen von ihm Bücher zur Führung und zum richtigen Umgang mit der Digitalisierung.

ANZEIGE

Fortsetzung

Gespräch mit Stress-Coach

«Das menschliche Gehirn ist eine grossartige Sache. Es funktioniert von unserer Geburt an – bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine öffentliche Rede zu halten.» Warum fühlt man sich hinter einem Rednerpult bedroht?
Weil man Angst hat, vom Publikum nicht angenommen und zurückgewiesen zu werden. Wir wollen uns zu anderen Menschen zugehörig fühlen. Verbundenheit ist ein neurobiologisches Grundbedürfnis. Die Angst, dass das unerfüllt bleibt, kann zu körperlichen Symptomen wie Herzklopfen und Schweissausbruch führen. Menschen ohne Vorbereitungszeit einen Vortrag vor Publikum halten zu lassen, ist in wissenschaftlichen Studien einer der effektivsten Wege, sie unter Stress zu setzen.

«Zum Stressmanagement gehört, dass Geiselverhandler in der Regel in einem Team arbeiten.»

Sie haben für Ihr Buch mit Menschen gesprochen, die in Hochrisikobereichen arbeiten. Zum Beispiel mit Geiselverhandlern bei der Polizei. Wenn die versagen, sterben Menschen. Sie dürfen keine Fehler machen. Wie schafft man es, diesen Druck auszuhalten?
Gegen den Stress, erzählten Geiselverhandler, helfen zwei Dinge. Zum einen muss man sich immer wieder refokussieren auf die Frage: «Was will ich hier wirklich erreichen?» Manche Geiselnehmer sind ja provokativ und extrem aggressiv. Ein Verhandlungsführer darf darauf nicht reagieren und emotional werden. Er muss sich stabilisieren, indem er sich darauf konzentriert, was das Ziel ist: Leben zu bewahren.
Und das Zweite?
Zum Stressmanagement gehört, dass Geiselverhandler in der Regel in einem Team arbeiten. In dieser Gruppe herrscht eine grosse Verbundenheit. Studien haben gezeigt, dass eine gute soziale Verankerung die kognitiven Fähigkeiten wie etwa die Konzentrationsfähigkeit deutlich steigert.
Wie lange dauert die Ausbildung, bis ein Geiselverhandler zum Einsatz kommt?
Mehrere Jahre. Da werden gewisse Stresssituationen immer wieder geübt. Wie bei Soldaten. Oder bei Feuerwehrleuten, die lernen müssen, ins Feuer zu gehen. Gerade bei grossen Belastungssituationen braucht es einen guten Zugang zum präfrontalen Cortex im Gehirn. Das ist der Teil, der direkt hinter der Stirn sitzt und für die höheren kognitiven Fähigkeiten zuständig ist. Also zum Beispiel dafür, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, für eine vorausschauende Handlungsplanung und die Impulskontrolle. Bei einer grossen Belastung, die man zum ersten Mal erlebt, ist dieser Teil des Gehirns überfordert. Man ist blockiert.
Wie lässt sich das vermeiden?
Indem man eine bestimmte Stresssituation immer wieder durchspielt und übt. Das ist wie beim Autofahren. Das erste Mal kann oft ziemlich stressig sein, weil man an vieles denken muss. Mit der Zeit hat sich das automatisiert, wurde in andere Hirnareale ausgelagert, und man könnte sogar nebenbei noch telefonieren.
Mitarbeitende der Polizei kommen auch zum Einsatz, wenn jemand auf dem Dach eines Hochhauses steht und damit droht, zu springen. Nicht immer gelingt es, diesen Menschen, davon abzubringen. Wie geht man damit um?
Menschen, die bei solchen Einsätzen dabei waren, erzählten mir, dass vor allem eines wichtig ist: Auf keinen Fall hinschauen. Sonst bekommt man diese Bilder nicht mehr aus dem Kopf. Sie versuchen, so wenig wie möglich von dieser schrecklichen Situation wahrzunehmen. Das ist wieder eine Refokussierung.
Auch Fluglotsen müssen einen enormen Druck ertragen, je nach Flughafen 40 bis 60 Maschinen gleichzeitig am Himmel dirigieren und Flieger unfallfrei auf den Boden bringen. Da geht es um Hunderte von Menschenleben. Das könnte sie fertigmachen. Wie gelingt es ihnen, ruhig zu bleiben?
Arbeitsmediziner haben untersucht, wie man diese Menschen bestmöglich entlasten kann, damit sie sich auf das konzentrieren können, was wirklich wichtig ist. Man hat beispielsweise dafür gesorgt, dass die Menge an Informationen, die sie pro Sekunde verarbeiten müssen, so stark wie möglich reduziert wird. Es werden auf den Monitoren sogar nur bestimmte Farben verwendet, da diese von den Lotsen besser verarbeitet werden können.
Aber auch dann sind die Herausforderungen enorm: Fluglotsen müssen die Flüge in Sekundenschnelle sortieren.
Sie können tatsächlich nicht lange vorausplanen. Doch im Laufe der Zeit, so berichten sie, lernt man, das fast schon automatisch zu koordinieren. Wenn dann aber noch ein Gewitter aufzieht, sodass die Flugzeuge vorübergehend nicht landen können, und ein Fluglotse plötzlich ein paar Dutzend Maschinen auf 1500 bis 2000 Metern um den Flughafen herum in der Luft hat, kommt es auch bei den erfahrenen Profis zu einem Adrenalinschub. Andere unvorhersehbare Dinge können eintreten und die Aufgabe des Lotsen so erschweren, dass sie nicht mehr zu bewältigen ist.
Wie beim tragischen Flugzeugunglück in der Nacht des 1. Juli 2002 in der Nähe von Überlingen am Bodensee?
Zu diesem Zeitpunkt war damals ein einziger Fluglotse im Kontrollraum, der mehrere Dinge gleichzeitig machen musste, was normalerweise auf mehrere Mitarbeitende verteilt ist. Er musste zwischen verschiedenen Computern und Systemen hin und her wechseln. Hinzu kam, dass das Kollisionswarnsystem ausser Betrieb war. Jede einzelne Aufgabe zu erledigen, wäre kein Problem gewesen. Alles zusammen war zu viel. Was dazu führte, dass er etwas Schreckliches übersehen hat: dass da zwei Flugzeuge aufeinander zurasen.
Mit anderen Worten: Unser Gehirn ist also nur beschränkt leistungsfähig, denn irgendwann kommt es an den Anschlag.
Und das nicht nur bei Hochrisikojobs, wie sie Fluglotsen haben. Bei der deutschen Flugsicherung müssen sie übrigens alle zwei Stunden 30 Minuten Pause machen, weil die Energieversorgung des Gehirns schnell sinkt. Das ist im Alltag nicht anders. Es heisst ja immer, Multitasking sei toll. Aber unser Gehirn kann kein Multitasking. Man weiss aus Untersuchungen, dass es ein grosser Energieräuber ist – beim Multitasking machen wir doppelt so viele Fehler, brauchen 25 Prozent mehr Zeit für die Aufgaben und sind messbar deutlich mehr genervt.
Was gibt es noch für Möglichkeiten, um sich bei Stress zu beruhigen?
Der ehemalige US-Präsident Barack Obama hat ein Beispiel gegeben. Er nimmt seinem Gehirn gezielt Aufgaben ab und trägt in der Regel nur graue oder blaue Anzüge. Er begründete das damit, da er täglich so viele Entscheidungen fällen müsse, er sich keine Gedanken darüber machen wolle, was er trage.

«Unser Gehirn kann kein Multitasking – das ist ein grosser Energieräuber.»

Pro Sekunde strömen 12 Millionen Impulse auf uns ein, haben Wissenschaftler berechnet. Wie bewältigen wir das überhaupt?
Diese Impulse werden automatisch gefiltert. Die Frage ist aber, was durchgelassen wird. Wie gesagt: Unsere neuronale Struktur ist auf das Erkennen von Gefahren programmiert. Das hat den Nachteil, dass viele angenehme und gute Informationen weggefiltert werden, denn für das Überleben brauchen wir sie nicht.
Was ja für die Lebensqualität nicht gerade förderlich ist.

«Unsere neuronale Struktur ist auf das Erkennen von Gefahren programmiert.»

Das stimmt. Daher ist es wichtig, dass wir uns bewusst immer wieder auf das Gute, das Gelingende fokussieren. Oder auf das, wofür wir dankbar sind. Das macht uns nachweislich glücklicher und hält uns gesünder.
Was gibt es sonst noch für Mittel, um in Stresssituationen die Kontrolle nicht zu verlieren?
Zum Beispiel durch innere Distanzierung. Der Amerikaner Ed Cooke, der bereits mit 23 «Grandmaster of Memory» war und sich innerhalb einer Stunde eine 1000-stellige Zahl merken konnte, erzählte mal, wie er Zugriff auf seine höheren kognitiven Fähigkeiten bekommt: Er betrachtet die Erde aus der Perspektive von Sternen, die Lichtjahre entfernt sind. Dann zoomt er gedanklich aus der grossen Entfernung an die Erde heran und beobachtet sich schliesslich selbst. Dann sagt er sich aus der Perspektive dieser Sterne, die Millionen Jahre alt sind: «Interessant, dieser winzig kleine Mensch hat für einen extrem kurzen Zeitraum Probleme mit einem bestimmten Thema.»
Auch die «Umdeutung» soll helfen, dass wir die Welt positiver sehen.
Ein berühmtes Beispiel ist der Tennisspieler Vitas Gerulaitis, der in Brooklyn geborene Sohn litauischer Einwanderer. In den 1970er-Jahren gehörte er zu den ganz Grossen unter den internationalen Tennisspielern. Ab 1974 versuchte er, seinen amerikanischen Widersacher Jimmy Connors zu schlagen.
Jahrelang vergeblich.
Er ging ständig als Verlierer nach Hause. Erst nach fünf Jahren und 16 Niederlagen besiegte er Connors. Anstatt sich als der ewige Verlierer zu sehen, dem nun endlich mal ein Sieg gelungen ist, präsentierte er seine Odyssee an der Pressekonferenz ganz anders: «Das war eine Lektion für alle. Niemand schlägt Vitas Gerulaitis 17-mal hintereinander!»
Geht es also letztlich um die Einstellung zu den Dingen, damit wir gelassener durch das Leben gehen?
Der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl, ein KZ-Überlebender, hat das mit folgendem Satz auf den Punkt gebracht: Die letzte der menschlichen Freiheiten bestehe in der Wahl der Einstellung zu den Dingen. Das hat schon der amerikanische Erfinder Thomas Edison praktiziert. Ihm wird nachgesagt, dass er rund 10'000 Fehlversuche machte, bevor es ihm gelang, die Glühbirne zu erfinden. Er selbst aber sprach nie von Fehlversuchen, sondern davon, fast 10'000 Wege gefunden zu haben, wie man eine Glühbirne nicht baut – die könne er nun getrost ausschliessen.